# மருந்தில்லா வைத்தியம்

# முன்னுரை

மனிதனுக்கு ஏதாவது நோய் வந்து விட்டால் அந்த நோயைப் போக்கக்கூடிய ஒரு மருந்தை உட்கொண்டால் அந்த நோய் குணமாகிவிடும்.

சிலருக்கு நோய் வந்து விட்டால் எந்த மருந்தும் சாப்பிடமாட்டார்கள். தானாகவே குணமாகிவிடும்.

சில நோய்களை நாம் உண்ணும் உணவைக் கொண்டே குணப்படுத்திவிட முடியும் நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்கள் அத்தனையிலும் ஒளஷத குணம் இருக்கிறது. ஆனால், இதைப் பலர் அறிந்திருக்க முடியாது.

நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு பதார்த்தமும் நோயை உண்டுபண்ணக் கூடியதாகவும், நோயைப் போக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது

ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயை உண்டுபண்ணக் கூடிய பதார்த்தங்களை மட்டும் நீக்கி அந்த நோயைக் குணப் படுத்தும் பதார்த்தங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் அந்த நோய் குணமாகிவிடும்.

எந்த ஒரு பதார்த்தம் எந்த ஒரு நோயைக் குணப்படுத்தும் என்பதைப் பற்றி பலரும் அறிந்திருக்க முடியாது. எனவே எந்த பதார்த்தம் எந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் என்பதை அநுபவப் பூர்வமாக அறிந்த பின்னரே இந்த "மருந்தில்லா வைத்தியம்" என்ற நூலை எழுதத்துணிந்தேன்.

இந்த நூலை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வைத்திருந்தால் குடும்பத்தில் எவருக்காவது ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டால், அந்த நோயை சுலபமாக ஆகாரத்தைக் கொண்டே குணப்படுத்திவிடமுடியும்.

நான் எழுதியுள்ள பல வைத்திய புத்தகங்கள் மக்களுக்கு மிகவும் பயன்பட்டு வருவதைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

அதே போல இந்த "மருந்தில்லா வைத்தியம்" என்ற நூலும் மக்களுக்கு மிகவும் பயன்படுமென்று நம்புகிறேன்.

இந்த நூலை வெகு சீக்கிரமாக அச்சிட்டு வெளியிட்ட உமா பதிப்பகத்தாருக்கு என் நன்றி உறித்தாகுக.

சென்னை.
6—5—1967. எஸ். ஏ. சூசைராஜா.

# மருந்தில்லா வைத்தியம்

## பலஹீனம்

நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் பலம் பெருமல் பலஹீனமாய் இருக்கிறீர்களா? அடிக்கடி பாதாம் ஹல்வாவும், பாலும், நெய்யும், பழமும், பாதாங் கீரும் சாப்பிட்டுக்கூட உடல் பலம் பெறவில்லையே என்று யோசிக்கிறீர்களா? டாக்டரிடம் சென்று அவர் சொல்லும் டானிக்கை பணம் செலவிட்டு வாங்கி சாப்பிட்டும் பலம் பெறவில்லையே என்று கவலைப்படு கிறீர்களா? கவலை வேண்டாம்.

நீங்கள் இவைகளைச் சாப்பிட்டால் மட்டும் போதாது. உடல் பலம் பெற வேண்டுமானுல், கீழ் கண்ட விபரங்களைப் படித்து அதன்படி செய்யுங்கள். உடல் பலம் பெறும். மனசந்தோஷமாக வாழ்வீர்கள்.

தினசரி காலையில் எழுந்தவுடன் சுமார் ஒரு மைல் தூரமாவது, நடந்து சென்று மறுபடி வீடு திரும்ப வேண்டும். எழுந்தவுடன் காபியோ, டீயோ சாப்பிடக் கூடாது. நடந்து போய் வந்தவுடன் நன்ருக பசி யெடுக்கும். ஒன்றும் சாப்பிடாதீர்கள்.

அசைவ உணவை உட்கொள்ளக்கூடியவர்களா னுல் ஒரு கோழி முட்டையை எடுத்து, அதை உடைத்து, ஆட்டாமல் அசைக்காமல் அப்படியே ஒரு

கிண்ணத்தில் விடுங்கள். அதில் முட்டையின் வெண்ணிறக் கருவும், மஞ்சள் கருவும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலக்காமல் தனித்தனியே நிற்கும். இந்த சமயம் ஒரு கண்ணாடி டம்ளரை எடுத்து, அதில் கோழி முட்டையின் வெண்ணிறமான கரு மட்டும் விழும்படிக் கொட்டி, மஞ்சள் கருவைமட்டும் கண்ணாடி டம்ளரில் விழாதபடி தடுத்து நிறுத்திவிடுங்கள்.

பிறகு சுத்தமான காய்ச்சிய பசும்பாலில் ஆழாக்கு அளவு எடுத்து அதை கண்ணாடிக் கிளாஸில் உள்ள முட்டையின் மஞ்சள் கருவுடன் சேர்த்து, அதை ஒரு சிறிய சுத்தமான கரண்டி, அல்லது முட்டை அடிக்கும் கருவி இவைகளைக் கொண்டு நன்ருக அடிக்க வேண்டும்.

சிறிது நேரம் அடித்தவுடன் நன்ருக நுரைத்த நிலையிலிருக்கும் அந்த முட்டையும், பாலும் சேர்ந்த பானத்தை குடித்துவிட வேண்டும்.

அதன்பின் சும்மா இருந்துவிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்து தேவையான அளவு சூடுள்ள வெந்நீரில் நன்ருகக் குளிக்கவேண்டும். குளித்தபின் பலகாரம் காபி எதையும் சாப்பிடுங்கள். காபி ஹோட்டல் பலகாரத்தையோ, காபி, டீயையோ கொஞ்சநாளைக்கு மறந்து இருங்கள். ஆனுல் வீட்டில் காபி சாப்பிடலாம்.

காலை வேளையில் சாப்பிட வேண்டிய பலகாரவகை, அவலினுல் செய்த கேசரி, அவல் உப்புமா, அவல் புட்டு, இவைகளைச் சாப்பிடலாம். கேப்பை அதாவது கேழ்வரகு மாவினுல் செய்த புட்டு, கேப்பை அடை, கேப்பை கொழுக்கட்டை கேப்பை மாத்தோசை,

கோதுமை மாவினாலான எந்தப் பலகாரமும் சாப்பிட லாம். ஆகாரத்திற்குப்பின் பால் சாப்பிட வேண்டும்.

மத்தியானம் சாப்பிட வேண்டிய ஆகாரம் கீழ் கண்டவற்றால் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். சாதம் தயாரிக்க கீழ்கண்ட அரிசி வகையாக இருந்தால் உடலுக்கு நல்ல பலம் தரும்.

சம்பாப் பச்சரிசி
அன்னமழகி அரிசி
கைவரைச் சம்பா அரிசி
கல்லுண்டைச் சம்பா அரிசி
காடைச் சம்பா அரிசி
காளான் சம்பா அரிசி
குன்றிமணிச் சம்பா அரிசி
புழுகுச் சம்பா அரிசி
மல்லிகைச் சம்பா அரிசி.

துவரம்பருப்புச் சாம்பார் அல்லது குழம்புடன் சேர்க்கக்கூடிய காய்கறிகள் :—

| | |
|---|---|
| காரக் கருணைக் கிழங்கு | தக்காளிக்காய் |
| பறங்கிக்காய் | தக்காளிப்பழம் |
| சுண்டைக்காய் | வெங்காயம் |
| கத்தரிக்காய் | வாழைக்காய் |
| வெண்டைக்காய் | முளைக்கீரை |
| அவரைப்பிஞ்சு | பலாப்பிஞ்சு |

முருங்கைக்காய்.

இதர பதார்த்தங்களுக்கு, கூட்டு, பொரியல், மசியல், துவட்டல் இவைகளுக்கு கீழ்கண்ட காய்கறி களையும், கீரைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| சுண்டைக்காய் | முட்டைகோஸ் |
| அவரைக்காய் | காரட் கிழங்கு |
| வாழைக்காய் | நூற்கோல் கிழங்கு |
| வெண்டைக்காய் | மஞ்சள் முள்ளங்கி |
| பலாப்பிஞ்சு | அரைக்கீரை |
| முருங்கைக்காய் | முளைக்கீரை |
| தக்காளிக்காய் | அகத்திக்கீரை |
| தக்காளிப்பழம் | கரிவேப்பிலை |
| பறங்கிக்காய் | முருங்கைக்கீரை |
| கொத்தவரைக்காய் | வெந்தயக்கீரை |
| பச்சைப்பட்டாணி | பொன்னாங்கண்ணிகீரை |
| காரக்கருணைக் கிழங்கு | |
| மணத்தக்காளிகீரை. | |

தினசரி வெவ்வேறு கறிகளில் இருவகையாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் சுத்தமான பசுவின் நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பளம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன், சேமியா, சவ்வரிசி பால் கலந்த பாயாசம் சாப்பிட வேண்டும்.

அசைவ உணவு உட்கொள்பவர்கள் தினசரி கோழி முட்டையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு இஷ்டப்பட்ட முறையில் தயார் செய்து சாப்பிடலாம்.

மீன், கறி சாப்பிடுகிறவர்கள் ஊர்க்குருவி, அதாவது சிட்டுக் குருவியின் கறி, கருங்கோழிக் கறி, கவுதாரிக் கறி, காடைக் கறி, பச்சைப்புறாக் கறி, வெள்ளாட்டுக் கறி, இவைகளைச் சாப்பிடலாம்.

ஆட்டுக் கறியில் கல்லீரல் நிறைய சாப்பிடுவது நல்லது. கல்லீரலில் வைட்டமின் சத்து நிறைய இருக்கிறது.

மீன் வகையில், கடமான், சுருமீன் சாப்பிடுவது நல்லது.

சாப்பாட்டுக்குப் பின் இடைப் பலகாரம் அதாவது நான்கு மணியளவில் காபி சாப்பிடும் வேளையில், சாப் பிடக்கூடிய பலகாரங்கள் :—

அரிசிப்புட்டு தேங்காய் சேர்ந்தது. உளுந்து வடை, உளுந்துக்களி இனிப்பு சேர்ந்தது. கோதுமை அல்வா, வாதாம் பருப்பு அல்வா, வேர்க்கடலை உருண்டை, எள்ளுருண்டை, கோதுமைப் பலகாரம், சர்க்கரைப் பொங்கல், தேன் குழல், முருக்கு, இவை களில் ஏதேனும் சாப்பிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட வேண் டும். காபி சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், லைட் காபி சாப்பிடலாம்.

இரவு ஆகாரம், பகல் ஆகாரத்தை ஒத்ததாகவே இருக்க வேண்டும். எட்டு மணிக்கெல்லாம் சாப்பிட்ட பின் 8-30 மணியளவில் கீழ்கண்ட பழங்களில் ஒவ்வொரு நாளைக்கும் ஒவ்வொருவிதப் பழமாக மாற்றிச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வாழைப்பழம்.
உலர்ந்த திராட்சைப் பழம்.
செவ்வாழைப் பழம்.
பேரீச்சம்பழம்.
விளாம்பழம்.
ஆரஞ்சுப்பழம்.

சாத்துக்குடிப் பழம்.
அல்பக்கோடா பழம்.
மாம்பழம்.

வசதியிருந்தால், பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பின் கீழ் கண்ட பருப்பு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். சில பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

அவையாவன:—

அத்திப்பழம்.
ஆப்பிள் பழம்.
இளந்தம்பழம்.
செவ்வாழைப்பழம்.
பப்பாளிப்பழம்.
பலாப்பழம்.
மாம்பழம்.
பாதாம் பருப்பு.
நிலக்கடலை.
பிஸ்த்தா பருப்பு.
முந்திரிப் பருப்பு.

தினசரி சாதத்துடன் மோர், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த முறையில் ஒருவர் தனக்குத் தேவையான அளவை நிர்ணயித்துக் கொண்டு 40 நாட்கள் சாப் பிட்டு வருவாரானல் அவர் தன் எடையில் 10 பவுண்டு வரை அதிகரித்து விடுவார் என்பது திண்ணம்.

மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் பலஹீனமான ஒருவர் பலம் பெற அதிகமாகச் செலவிட வேண்டிவரும். பணவசதியுள்ளவர்கள் செய்துக் கொள்ளலாம். பண

வசதியற்ற ஒருவர் தன் தேகத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டுமானால் அவரால் சுலபமான முறையைத்தான் பின்பற்ற முடியும்.

## பணவசதியற்றவர் பலம் பெற சில வழிகள்

சாதாரண நிலையில் உள்ளவர் நல்ல பலம் பெற வேண்டுமானால், அவரும் சுருக்கமான செலவில் பலம் பெற முடியும். ஆனால், சொல்லப் போகும் முறையைக் கண்டு, இதில் தானா பலம் பெறப் போகிறோமென்று எண்ணிவிடக் கூடாது.

நாம் சாதாரணமென்று கருதும் இந்தப் பொருளில் தான் பலம் தரக்கூடிய சக்தி நிறைய இருக்கிறது. கீழ்கண்ட பொருள்களை ஒருவர் தினசரி தன் உணவுடன் சேர்த்து வருவாரானால் அவர் கூடிய சீக்கிரம் ஒரு பலசாலியாக மாறுவார். காரணம் இந்தப் பொருளில் அவ்வளவு உயிர்ச் சத்துகள் நிரம்பியுள்ளன.

முதலில் பொருள்களின் விபரத்தை விளக்கிவிட்டு, அதைச் சாப்பிடக்கூடிய விவரத்தைக் கூறுவோம்.

## இவைகளிலுள்ள வைட்டமின் சத்துகள்

பழவகை:—

| | | | |
|---|---|---|---|
| இளந்தம்பழம் | ஒரு அவுன்ஸில் A சத்து | 20 | கிராம் |
| தக்காளிப்பழம் | ,, | 91 | ,, |
| பப்பாளிப்பழம் | ,, | 573 | ,, |
| பலாப்பழம் | ,, | 153 | ,, |
| பேரீச்சம்பழம் | ,, | 170 | ,, |
| மாம்பழம் | ,, | 1363 | ,, |

பணவசதியில்லாதவர்கள் இந்தப் பழவகைகளை வாங்கிச் சாப்பிட முடியும். பேரீச்சம்பழம் எந்தக் காலத்திலும் கிடைக்கக்கூடியது. எந்த இடத்திலும் 6 காசுக்குக்கூட வாங்கலாம். இது சத்துள்ள பழம். பப்பாளிப் பழம் அதிக விலையில்லை. மாம்பழம், பலாப் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்ட பின் சொத்தையில்லாத கொட்டையாக இருந்தால் அதைச் சுட்டு அந்தக் கொட்டைக் குள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து, மாம்பழம் தின்னவர் தின்ருல் உடலுக்கு நல்ல பலம் தரும். இது பலருக்குத் தெரியாது. கொட்டையை வீணுக போட்டு விடுகின்றனர்.

கிடைத்த பொழுதோ அல்லது சாப்பாட்டுக்கு பின் இரவிலோ, பகலிலோ சாப்பிடலாம்.

கீரை வகைகளில் :—

அகத்திக்கீரையில் நிறைய சத்து உண்டு.
கருவேப்பிலை ,,
கொத்துமல்லிக் கீரை ,,
பசலைக் கீரை ,,
புதிஞக்கீரை ,,
முருங்கைக் கீரை ,,
முளைக் கீரை ,,
வெந்தயக் கீரை ,,

இவைகளை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பாட்டுடன் மேலே சொன்ன கீரை வகையில் ஏதாவது ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொத்துமல்லிக் கீரையில் நிறைந்த சத்து இருக்கிறது. உடல் பலத்தை உண்டாக்கும் சத்து கொத்தமல்லிக் கீரையிலும், முருங்கைக் கீரையிலும், முளைக் கீரையிலும், அகத்திக் கீரையிலும் நிறைய சத்து இருக்கிறது. இவைகளைத் தவருது சாப்பிட வேண்டும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் கொத்துமல்லிக் கீரை துவையல் சேர்த்துக் கொள்வது ரொம்பவும் நல்லது.

கிழங்கு வகையில் சேனைக் கிழங்கை நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

மஞ்சள் முள்ளங்கியில் உள்ள சத்து வேறு எந்த ஒரு கிழங்கு வகையிலும் கிடையாது. ஒரு அவுன்ஸ் மஞ்சள் முள்ளங்கியில் நாலு கோழி முட்டையிலுள்ள வைட்டமின் சத்து இருக்கிறது என்ருல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த மஞ்சள் முள்ளங்கியைப் பலர் சாப்பிடுவதில்லை. இதன் விபரம் தெரியாத காரணத்தினுலேயே இதை வெறுகின்றனர். இதிலுள்ள சத்து வேறெதிலும் இல்லை என்பதை அறிந்தால் இதை விடமாட்டார்கள். எனவே மஞ்சள் முள்ளங்கியை நிறைய சாப்பிட வேண்டும். நல்ல பலம் தரும்.

காய்கறி வகைகளில், கொத்தவரைக்காய், சுண்டைக்காய், தக்காளிக்காய், பாகற்காய், புடலங்காய், மாங்காய், முருங்கைக்காய், இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலம் உண்டாகும்.

பருப்பு வகைகளில் துவரம் பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்ல பலம் தரும்.

சாப்பாட்டுடன் மேலே கூறப்பட்ட பொருள்களை மட்டும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டு பலமற்றப் பொருள்களை விலக்கி வந்தால் போதும் நல்ல பலம் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் பகல் அல்லது இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் தன் கையினல் ஒரு பிடியளவு நிலக்கடலை என்னும் வேர்க்கடலை அது வருத்ததோ, அவித்ததோ, பச்சையோ எதுவானலும் பரவாயில்லை. நாற்பது நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நல்ல பலம் ஏறும்.

நிலக்கடலை பித்தம். தினசரி தின்னக்கூடாது என்று சிலர் கூறுவார்கள். நிலக்கடலையில் பித்தம் உள்ளயிடம் அதன் முளையாகும். இந்த முளையை மட்டும் நீக்கிவிட்டு நிலக்கடலையைத் தின்ருல் பித்தமே இருக்காது. உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரும். இது ஒன்றே உடலை வளர்க்க போதுமானது.

## பித்த சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் பித்தத்தை நீக்க

பித்த சம்பந்தமான வியாதிகள் அதாவது: பித்த மயக்கம், காலையில் எழுந்து நடந்தால் கிறு கிறு என்று கொண்டு தள்ளும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் வாந்தி உண்டாகும். வாயில் கசப்பு தோன்றும். வாந்தி எடுக்கும்பொழுது பச்சையும் மஞ்சலும் கலந்த நீர் வெளியே வரும். இது கசப்பாக இருக்கும். ஆகாரத்தின் மேல் வெறுப்பு உண்டாகும். காலை வெய்யிலில் நின்ருலோ, நடந்தாலோ கிறு கிறுப்பு உண்டாகும். மண்டையில் ஒருவிதமான உணர்ச்சி

ஏற்படும். உடலில் ஒருவிதமான எரிச்சல் உண்டாகும். நெஞ்சில் வலி ஏற்படும். வயிற்றில் கட்டை போட்டது போன்ற உணர்ச்சி உண்டாகும். சிலருக்கு வாயில் அதிகமான எச்சில் ஊறும். சிலருக்கு உடல் வியர்க்கும். உட்கார்ந்து எழுந்தால் கால் ஊன்றியயிடம் வியர்வையால் நனைந்திருக்கும்.

பித்தம் அதிகரித்தால் மஞ்சல்காமாலை உண்டாகும். புத்தி பேதலிக்கும். மனது ஒரு நிலையில் நிற்காது. தான் செய்யும் காரியம் இன்னதென அறியாது பல காரியங்களைச் செய்வார்கள். நாளா வட்டத்தில் பித்த நீர் மூளையில் பிரவேசித்து பைத்தியத்தை உண்டு பண்ணும்.

எனவே பித்தத்தை அடியோடு ஒழிக்கத் தக்க முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

முதலில் பித்தத்தை உண்டு பண்ணும் பதார்த்தங்களை ஒழிக்கவேண்டும். அதாவது சாப்பிடக்கூடாது.

பித்தத்தை உபரியாக்கும் கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களை சாப்பிடக்கூடாது.

அதிரசம்
அருநெல்லிக்காய்
இலுப்பைப்பூச் சம்பா அரிசி
ஈர்க்குச் சம்பா அரிசி
எருமை நெய்
எருமை வெண்ணெய்
எள்ளு
கடலைப் பருப்பு
கருத்தட்டைப் பயிறு
பெருங்காராமணிப் பயிறு

சிறுகாராமணிப் பயிறு
கெண்டை மீன்
கைவரைச் சம்பா அரிசி
சுரைக்காய்
திருக்கை மீன்
தினை அரிசி
தினை மாவு
பலாப்பழம்
பனம்பழம்
பீர்க்கங்காய் (அதிக பித்தமுள்ளது)
புடலங்காய்
அதிகம் புளித்த பழையது
புளிச்சக்கீரை
மான் இறைச்சி
மிதி பாகற்காய்
முந்திரி பருப்பு
முருக்கு
கொத்தவரைக்காய்
கொம்பு பாகற்காய்
கோதுமை
கோழிக் கறி
சீத்தாப் பழம்
சுக்காங்காய்
முள்ளங்கிக் கீரை
வயல் நண்டு
வாள் அவரைக்காய்
மடவை மீன்.

மேலே சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும்.

பித்தத்தை நீக்க காலையில் கீழ்கண்ட ஆகாரங்களில் ஏதாவது ஒன்று சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

தோசை
பருப்புப் பொங்கல்
பால் சாதம்
பாயாசம்
பால் பொங்கல்
கேப்பை கழி
சிறுபயறுக் கஞ்சி
தயிர் சாதம்
மிளகுச் சாதம்
மோர் சேர்ந்த பழையது.

காலையில் காபி, டீ இவைகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதற்குப் பதில் வெறும் பால் சாப்பிடலாம். பித்தத்தைத் தணிக்க ஆகாரங்களை ஒழுங்கு பண்ணிக் கொண்டு டீ, காப்பியை விடாது குடித்து வந்தால், பித்தத்தைத் தணிக்கும் முயற்சி வீணாகும். பலன் அளிக்காது.

பகல் உணவிற்கு சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட கிழ்கண்ட காய்கறிகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். குழம்பு, துவரம் பருப்பு சாம்பார், இவைகளில் காய்களை போட்டுக் கொள்ளலாம். கூட்டு, வறுவல் செய்துக்கொள்ளலாம். அவையாவன :—

கத்தரிப் பிஞ்சு
பலாப் பிஞ்சு
பறங்கிக்காய்
கலியாண பூசணிக்காய்

சுண்டைக்காய் வற்றல்
முருங்கைப் பூ
வாழைக்காய்
வெங்காயம்

கீரை வகைகளில் :—

அகத்திப் பூ
ஆரைக் கீரை
புளியாரைக் கீரை
பருப்புக் கீரை
கலவைக் கீரை
கீரைத்தண்டு
சிறு கீரை
செங்கீரைத்தண்டு
முருங்கைப் பூ
முருங்கைக் கீரை
வெந்தயக் கீரை

சாதத்துடன் மேற்கண்ட கீரை வகையில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வகையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதம் சாப்பிடும்பொழுது அத்துடன் இஞ்சித் துவையல், தேங்காய் துவையல், சீரகத் துவையல் இவைகளைத் தயார் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

பதார்த்தத்துடன் கடுகு, தேங்காய், புளியம்பழம், சீரகம், இஞ்சி, மிளகு, வெங்காயம் இவைகளை நிறையச் சேர்க்க வேண்டும்.

அசைவ உணவு உட்கொள்ளக்கூடியவர்கள் கீழ் கண்ட பொருள்களைக்கொண்டு குழம்பு, வறுவல், குருமா செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஆமைக்கறி
உடும்புக்கறி
உள்ளான்கறி
சிட்டுக் குருவியின் கறி
மயிலின் கறி
வரிப்புருக் கறி
வெள்ளை வாவல் மீன்.

பதார்த்தங்களைத் தாளிதம் செய்ய பசுவின் நெய். கலப்பு நெய், தேங்கா எண்ணெய், இவைகளையே சேர்க்க வேண்டும். நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் வகைகளைச் சேர்க்கக்கூடாது.

சாதத்துடன் பசுவின் நெய் விட்டுக் கொள்ளலாம். எருமைத்தயிர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பசுவின் பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கீழ்கண்டவற்றை உப்புத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து ஊறுகாயாகத் தயார் செய்து சாதத்துடன் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். எதுவசதியோ அதை ஊறு காயாகத் தயார் செய்யலாம். ஆனால், இவைகளில் முக்கியமானது நாரத்தங்காய். நாரத்தங்காய் ஊறு காய் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் அது பித்தத்தை ஒழிக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நாரத்தங்காய், எலுமிச்சங்காய், எலுமிச்சம்பழம், கடா நாரத்தங்காய் இதையே கடாரங்காய், கடிகாரங் காய் என்று சிலர் சொல்லுகின்றனர். கொடி எலுமிச் சங்காய், பெருநெல்லிக்காய்.

பகல் சாதம் சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், காலைப் பலகாரம் சாப்பிட்ட பின்னும் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும்போல் தோன்றினுல் கீழ்கண்டவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடலாம்.

இலந்தம் பழம்
இளநீர்
பனங்கிழங்கு
சம்பு நாகற்பழம்
செங்கரும்பு
செவ்விளநீர்.

பகல் சாப்பாடு சாப்பிட்டபின் ஏதாவது ஒரு பழ வகை சாப்பிடலாம். அவையாவன :—

இலந்தம் பழம்
நாரத்தம் பழம்
நெல்லிக்காய்
பொந்தன் வாழைப்பழம்
சம்பு நாகற்பழம்.
மாதுளம் பழம்
விதை அத்திப் பழம்
விளாம் பழம்.

இவைகளில் விளாம்பழம் முக்கியமானது. பகல் சாதம் சாப்பிட்டபின் நன்ருகப் பழுத்த விளாம்பழமாக ஒன்றை எடுத்து அதை உடைத்து, அதனுள் உள்ள சதை, கொட்டை அத்தனையையும் ஒரு கண்ணுடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு, அத்துடன் கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்த்து, அந்தப்பழத்தைப் பிசைந்து, அந்தப் பழத்திலுள்ள ஒரு கொட்டையைக்கூட கீழே போடாதபடி நன்ருக மென்று விழுங்கிவிட வேண்டும். இந்தவித

மாக ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் கணக்கில் 40 விளாம் பழங்களை ஒருவர் மட்டும் தின்று வருவாரானல் அவர் உடலிலுள்ள பித்தம் அத்தனையும் கழிந்துவிடும். பித்த சம்பந்தமான எந்த வியாதியும் குணமாகும்.

இந்த விளாம்பழத்தில் ஒரு விசேஷம் உண்டு. இந்தப் பழத்தின் உள்ளே இருக்கும் விளாம்பழ விதைகளில் ஒரே ஒரு விதை மட்டும் பித்தத்தை முறிக்கும் சக்தி பெற்றதாக இருக்கிறது. ஆனல், அந்த விதை எது? அது எப்படியிருக்கும்? என்று மட்டும் சொல்ல முடியாது. ஆகையால்தான் விளாம்பழத்தைத் தின்னும்பொழுது அதை வேறுயாருக்கும் பங்கிடாமல் ஒருவரே தின்ன வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டது.

பகல் சாப்பாட்டிற்கும் இரவு சாப்பாட்டிற்கும் இடையில் பகல் வேளையில் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும்போல் தோன்றினல், காலையில் சாப்பிட வேண்டிய பலகாரம் எவை என்று கூறப்பட்டிருக்கிறதோ, அந்தப் பலகாரத்தில் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிடலாம். ஆனல், காபி, டீயைக் குடிக்கக்கூடாது. வெந்நீர் அல்லது பால் மட்டும் சாப்பிடலாம்.

இரவு சாப்பாட்டிற்கு, பகல் சாப்பாட்டிற்குக் கூறப்பட்ட பதார்த்தங்களையே சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரவு சாப்பாட்டுக்குப்பின் கீழ்கண்ட பழங்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடலாம். மொந்தன் வாழைப் பழம், பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு மேல் பசும்பால் அல்லது வெள்ளாட்டுப்பால் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த பித்தத்தை வெளியேற்ற வாரத்திற்கு ஒரு முறை வயிற்றையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதற்

காக வேறு எந்தவிதமான பேதி மருந்தையும் சாப்பிடக் கூடாது.

மனைத்தக்காளி, மணத்தக்காளி, மணித்தக்காளி, மிளகு தக்காளி என்று பல பெயர் பெற்ற மிளகு தக்காளிக் கீரையைக் கொண்டுவந்து, அதைச் சுத்தம் பார்த்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு சுத்தமான சட்டியை எடுத்து, அதன்மேல் ஒரு வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு புட்டு அவிப்பதற்குத் தயார் செய்வதுபோல, துணியை வேடுகட்டிவிட்டு, சட்டியில் தண்ணீர்விட்டு, சட்டியை அடுப்பில் வைத்து, அந்தத் துணியின் மேல் சுத்தம் பார்த்து வைத்திருக்கும் மிளகுத் தக்காளிக் கீரையை எடுத்து வைத்து, அந்தச் சட்டியின் மேல் வேறொரு சுத்தமான சட்டியை கவிழ்த்து மூடி, அடுப்பில் தீ யெரித்து, அந்தக் கீரையை நன்ருக வேக வைக்க வேண்டு. கீரை வெந்தபின் அந்தத் துணியின் மேல் வைக்கப்பட்ட மிளகு தக்காளிக் கீரையை எடுத்து, அதைக் கையினுல் நன்ருகக் கசக்கிப் பிழிந்தால் அதில் சாறுவரும். அந்தச் சாற்றைச் சேகரித்து, அதை ஒரு சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி எடுத்து, அந்தச் சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் அளவைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட வேண்டும்.

இதைக் குடித்த ஒரு மணி நேரத்தில் வயிற்ருல் போக ஆரம்பிக்கும். முதலில் இறுகலாகவும், பிறகு குழம்பாகவும், பிறகு தண்ணீராகவும் மலம் கழியும். 5-6 முறை போகும். அதற்கு மேல் போகாது. இந்த மலத்துடன் பச்சை, மஞ்சள் நிறமான நீரும் சேர்ந்து வெளியே வரும்.

அதிகமாக வயிற்ருல் போனுல் பயப்படத் தேவையில்லை. அவசரப்படக் கூடாது. சாதாரண மோர்,

அல்லது புளித்த மோர் சாப்பிட்டால் பேதி நின்று விடும். வயிற்றால் போய், பித்தநீர் எல்லாம் வெளி வருமுன் அவசரப்பட்டு பேதியை நிறுத்திவிடக் கூடாது.

பேதிக்கு சாப்பிட்ட அன்றுமட்டும் பால் சாதம் சாப்பிடவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை இந்த விதமான பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் போதுமானது.

மேலே சொல்லப்பட்ட முறைப்படி தவறாது செய்துவந்தால் 40 தினங்களில் பித்த சம்பந்தமான எல்லா வியாதியும் குணமாகும். அதிகமானால் 60 நாளில் பூரண குணமாகும்.

## இருமல்

சிலருக்கு அடிக்கடி இருமல் உண்டாகும். இருமினால் சளிவராது. வெறும்வரட்டு இருமலாகவே இருக்கும்.

இந்தவிதமான இருமலினால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் காப்பிக்குச் சர்க்கரைச் சேர்க்கக் கூடாது. உருண்டை வெல்லத்தையே சேர்க்க வேண்டும்.

இனிப்புப் பலகாரங்கள் செய்தால் அதற்கு உருண்டை வெல்லத்தையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கம்பு அரிசியைச் சாதமாகச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தாலும், கம்பை அரைத்து மாவாகச் செய்து, அதைக்கொண்டு, பலவகையான பலகாரம் செய்துச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் இருமல் குணமாகும்.

சாதத்துடன் பசுவின் நெய்யைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் இருமல் குணமாகும்.

சாப்பாட்டுடன் மூன்று தினங்களுக்கு புளிச்சக் கீரையையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், இருமல் குணமாகும்.

மிளகைத் தூள் செய்து, சாப்பிடும்பொழுது சாதத்துடன் கலந்து சிறிதளவு பசுவின் நெய், அல்லது தேன் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டாலும் இருமல் குணமாகும்.

பகல், இரவு ஆகாரத்துடன் வாழைக்காயை அதிககாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் இருமல் குணமாகும்.

சாப்பிடும்பொழுது கொஞ்சம் சாதத்தை எடுத்து, அதில் சோம்பைத் தூள்செய்துப் போட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டுவிட்டு பிறகு வழக்கம் போல சாப்பிட இருமல் குணமாகும். இந்தவிதமாக மூன்று நாள் செய்து வந்தால் வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

வாழைப் பூவை ஆய்ந்து பருப்புச் சேர்த்துக்கூட்டு அல்லது பொரியல் செய்து மூன்று நாள் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

முள்ளங்கியை வாங்கி வந்து, அதைக் குழம்பு, சாம்பாருடன் போட்டு சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூன்றே நாளில் இருமல் குணமாகும்.

முள்ளங்கியைப் பொரியல், கூட்டு வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

அசைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் முயல் கறியைச் சமைத்து மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வந்தால்,

இருமல் குணமாகும். ஆனால், தினசரி புதிய கறியை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் ஏதாவது ஒரு வழி வகையில் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

மூன்று நாளில் குணம் ஆகவில்லையானால் ஐந்து நாள்வரை சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகிவிடும். அதற்கு மேல் சாப்பிட வேண்டிய நிலையே ஏற்படாது. அதற்குள் குணமாகிவிடும்.

## மூலரோகம்

மூலரோகம் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட வியாதி. மூலரோகம் உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் மலச்சிக்கல்.

ஒரு மனிதனுக்கு தினசரி காலை மாலை ஆக இரு வேலையும் மலம் சரளமாகக் கழிய வேண்டும். மலம் சரிவரக் கழியவில்லையானல் மலத்தை சரிவரக் கழிக்கத் தக்க ஆகார முறைகளை உட்கொண்டு, மலங்கழிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக மலங் கழிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதன் பின்னரே மற்றக் காரியங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

மாலையில் நமது அன்றாட வேலைகளை முடித்தபின் ஆறுமணிக்குமேல் ஏழுமணிக்குள்ளாக மலம் கழிக்க பிரயாசை எடுக்க வேண்டும்.

இந்த இருவேளையும் தவறாது மலம் கழிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த நேரத்தில் மலம் சரளமாகக் கழிந்துவிடும்.

இந்த இருவேளை மலங்கழிக்க முடியவில்லை என்றாலும், காலையிலாவது தவருது சரளமாக மலங்கழிய வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவைகூட மலங்கழியாமல், இரண்டு நாளைக்கு ஒரு தடவை, மூன்று நாளைக்கு ஒரு தடவை மலங்கழியுமானல், அதை மலச்சிக்கல் என்று தான் கூறவேண்டும்.

இந்தவிதமாக மலச்சிக்கல் இருக்குமானல், மலச் சிக்கல் என்ற தலைப்பின்கீழ் சொல்லப்பட்ட முறைகளைக் கையாண்டு மலச்சிக்கலைப் போக்கி சரளமாக மலம் கழிக்க பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு தினங்களுக்கு ஒரு முறை மூன்று தினங் களுக்கு ஒரு முறை மலம் கழியும்பொழுது, அந்த மலமானது உள்ளேயே இறுகியிருக்கும். அதனல் அந்த மலம் மலக்குடலை விட்டு வெளியே வரக் கஷ்டப் படும்.

இந்த சமயம் மலம்கழிப்பவர் முக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். சிலர், மலங்கழியவில்லையானல் சுருட்டைப் பிடித்துக் கொண்டே முக்குவார்கள். சிலர், தனது கையை மடக்கிக்கொண்டு, அடிமுதுகில் ஓங்கிக் குத்திக் கொள்வார்கள்.

இந்தவிதமாக சரளமாக இறங்கக்கூடாத மலத்தை வெளியேற்ற பல வகைகளைக் கையாண்ட போதிலும், அடிக்கடி மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு முக்காமல் இருக்க முடியாது.

இந்தவிதமாக மூச்சைப்பிடித்துக் கொண்டு முக்கும் பொழுது, உள்ளே இறுகிக் கருகி இருக்கும் மலமானது வெளியே கஷ்டத்துடன் தள்ளப்படுகிறது. இந்த

சமயம் அந்த இறுகிய மலமானது மலக்குடலை உள் பக்கமாக உரசிக்கொண்டு, மெதுமெதுவாக வெளி யேறி வந்துக்கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு முக்கலுக் கும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடம் பெயர்ந்து வெளியே வரும்.

அந்த சமயம் மலத்துவாரத்தை வந்து அடைந்து, மேலும் வெளியேற முடியாமல் தடைபட்டு நிற்கும். மலத்துவாரத்தைவிட, மலக்குடல் பெரியதாக இருப்ப தால், மலக்குடலில் இறுகிய மலமும் கொஞ்சம் கனத்த அளவில் இருக்கும்.

ஆகையால் அது மலத்துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு, மேலும் வெளியேவர முடியாமல், கஷ்டத் தைக் கொடுக்கும். இந்த சமயம் மேலும் முக்க வேண் டிய நிலை ஏற்படும். உள்ளே இருந்து தள்ளப்படும் மலம், மலத்துவாரத்தை நெருக்கிக் கொண்டு அழுத்த மாக வெளியேவரும். இந்த சமயம் மலத்துவாரத் தின் வெளிப்புறங்களில் பிதுக்கம் ஏற்படும். மலம் கழியும். சில சமயம் மலத்துவாரத்தில் ஓரம் கிழிந்து, அதிலிருந்து இரத்தம்கூட வரும்.

இந்த விதமாக இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கு ஒரு விசை மலங்கழிக்கும் பொழுது மலம் இறுகலாக வெளியேறும் பொழுது, மலத் துவாரத்தில் மறுபடி பிதுக்கம் உண்டாகும். இந்த விதமாக அடிக்கடி ஏற் படும் பிதுக்கமானது, மலத்துவாரத்தின் ஒரு பக்கத்தி லாவது, இரண்டு பக்கங்களிலாவது நிலைத்து நின்று விடும். இந்த சமயம் மலத் துவாரத்தின் ஓரம் தடித்து காணப்படும்.

அதன் பிறகும் மலம் இறுகலாகவே இறங்கும் பொழுது, மலத் துவாரத்தின் உட்புறச் சுவற்றில் ஒரு

சுருக்கம் உண்டாகும். இந்தச் சுருக்கம் வரவரப் பெருக்கும். மலம் இறங்கும் பொழுது, இறுகிய மல மானது, இந்தச் சுருக்கத்தைத் தள்ளிக் கொண்டு வெளியே வரும்.

இதன் காரணமாக நாளடைவில் அந்தச் சுருக்க மானது தடித்து மலத் துவாரத்தின் வெளியே வரும். இறுகலாக மலம் இறங்கும் பொழுது, இந்தச் சுருக்கம் வெளியே தள்ளப்பட்ட பிறகே மலம் வெளியேறும். இந்தச் சுருக்கமானது பட்டாணி அளவிலிருந்து வரவர வளர்ச்சி அடைந்து பெருத்துக் கொண்டே வரும்.

நாளாவட்டத்தில் கொட்டைப்பாக்களவு, தக்கா ளிப் பழம் அளவிற்குப் பெருத்து விடும். இது செக்கச் செவேலென்று தக்காளிப் பழம் போலவே இருக்கும்.

இதையே மூலம் என்று சொல்லப் படுகிறது. ஆரம்ப காலத்தில் சிறியதாக இருக்கும் பொழுது, மலம் கழிக்கும் பொழுது இந்த மூலம் வெளியே வந்து விடும். மலம் கழித்த பின் தானே உள்ளே போய்விடும்.

இந்த மூலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ச்சி யடைந்து பெருத்த பின் மலம் கழிக்கும் பொழுது வெளியே வந்து விடும். பிறகு தானே உள்ளே போகாது, வெளியில் நின்று விடும்.

இதை அப்படியே விட்டு விட்டால், வெகு சீக்கிர மாக வளர்ச்சியடைந்து, பெருத்து உள்ளே போக முடி யாத நிலையில் நிலைத்து, அதுவே பவுத்திரம் என்ற கொடிய வியாதியாக மாறிவிடும்.

அது வளர்ந்து தேங்காயளவிலும் அதைவிட பெரிய அளவிலும் பெருத்து பலவகையிலும் படாத

கஷ்டங்களை அநுபவிக்கக்கூடிய நிலைக்கு வைத்து விடும்.

இந்த மூலம் பெருத்து வெளியே வந்தபின் தானே உள்ளே போகாத நிலை ஏற்பட்டவுடன் சிலர் அதை தன் கையைக் கொண்டே மலத் துவாரத்தினுள் தள்ளி விட்டுக் கொள்வார்கள். மலங் கழிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் இந்தவிதமாக உள்ளே தள்ளி விடுவார்கள்.

சிலர் தேகத்திற்கு மூலம் வெகு சீக்கிரம் பெருத்து விடும். சிலர் தேகத்திற்கு மூலம் மெதுவாக வளரும்.

மூல நோயுள்ளவர்கள் தேகத்தில் அதிக உஷ்ணம் ஏற்பட்டால், மலங் கழிக்கும் பொழுது இரத்தமும் வரும். இந்த ரத்தம் உள்ளே இருந்து வருவதல்ல. இறுகிய மலமானது மூலத்தின் மேலேயுள்ள மிக மெல்லியத் தோலைப் பெயர்த்து விடுவதினால், மூலத்திலுள்ள இரத்த நாளங்கள் அறுந்து இரத்தம் வெளியேறும். சில சமயம் மலம் வெளியேற முடியாத அளவில் மலத்துவாரம் அடைப்பட்டிருந்தால், மலத்துவாரத்தில் ஓரம் கிழிந்து இரத்தம் வெளியேறும்.

மூலத்தில் இரத்தம் வர ஆரம்பித்தால் அதற்கேற்ற சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளாவிட்டால், ஒவ்வொரு தடவையும் இரத்தமாக வந்துகொண்டே இருக்கும். இதனால் உடல் பலம் குன்றும். உடல் வெளுக்கும். மேலும் பல வியாதிகளை உண்டு பண்ணிவிடும். பல இடையூறுகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

இந்த மூலத்திற்கே காரணம் மலச்சிக்கல்தான். சில குடும்பத்தில் இந்த மூல வியாதியானது பரம்பரையாக வரக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. இருந்தாலும் மலச்சிச்கல் என்று தெரிந்தவுடன் மலச்சிக்கலை

நிவர்த்தி செய்து கொண்டு, மலமானது சரளமாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைக் கழியும்படி பழக்கப் படுத்திக் கொண்டால், இந்த மூல நோயினின்றும் தப்ப முடியும்.

மலம் நல்ல முறையில் கழிந்து வந்தால் போதும். இந்த மூல நோயே உண்டாகாது. எட்டு வகையான மூலரோகம் இருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் உள் மூலமாக ஆரம்பித்து வளர்ந்து அதன் பின்னரே வெவ்வேறு விதமான பெயரைப் பெறுகிறது.

மூல ரோகம் ஏற்பட்டு மூலம் பெரிதானபின் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். அந்த சமயம் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள். மூலத்தை, அறுவை சிகிட்சையின் மூலம் அறுத்து எடுத்து விடுவார்கள். ஆனால் இந்த முறை சிலருக்கு நல்ல பலன் அளிக்கிறது. மறுபடி மூலம் உண்டாவதில்லை. சிலருக்கு அறுவை சிகிக்சை செய்தபின் சில மாதங்களுக்குள்ளாகவே பழய இடத்தில் மூலம் வளர ஆரம்பித்து மறுபடியும் பெருத்து விடும். சிலருக்கு இரண்டு மூன்று தடவை கூட ஆப்பரேஷன் செய்வதுண்டு.

மூலரோகம் உண்டாகக் காரணம் மலச்சிக்கல் என்று கூறினோம். ஆகையால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாதபடி பார்த்துக் கொண்டால், மூல ரோகத்தினின்றும் தப்பலாம். மலக்சிக்கல் என்ற தலைப்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் முறையைக் கடைப்பிடித்து வந்தால், மூலரோகம் வராதபடி பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

மூலரோகம் ஏற்பட சில பதார்த்தங்கள் கூட காரணமாக இருக்கிறது. எனவே மூலரோகத்தை உண்டு பண்ணும் பதார்த்தங்களை நீக்கி விடவேண்டும்.

மூலரோகத்தினால் பாதிக்கப் பட்டிருப்பவர்கள் கீழ் கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிடவே கூடாது.

ஊசி மிளகாய்
மற்ற மிளகாய்
கொக்குக் கறி
மடவை மீன்
மொச்சைக் காய்
குறவை மீன்
தேன்
பலாக் கொட்டை
பனம்பழம்

மிளகாய் காரத்திற்குப் பதிலாக மிளகைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மூலரோகம் ஏற்பட்டு கஷ்டப்படுகிறவர்கள் கீழ் கண்ட பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

அத்திப் பிஞ்சு
காருக் கருணைக் கிழங்கு
முள்ளங்கிக் கிழங்கு
வெண்கீரைத் தண்டு
புளியாரைக் கீரை
வாழைப் பிஞ்சு
வாழைப் பூ

அசைவ உணவு உட்கொள்கிறவர்கள் கோழிக் கறி நிறைய சாப்பிட வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை குளத்தில் வசிக்கும் பெரிய நத்தைகளைக் கொண்டு வந்து, அதை அப்படியே அவித்து எடுத்து,

அந்தக் கூட்டிலுள்ள சதையை மட்டும் வெளியே எடுத்து, அதன் குடலையும், இரைப்பையையும் எடுத்து விட்டு, அதைப் பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் முதல் சகல மூலமும் குணமாகும்.

உடும்பு இறைச்சியை இஷ்டம்போல தயார்செய்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். மூன்று தினங்களுக்கு ஒரு தடவையாக 40 தடவை சாப்பிட்டு வந்தால், எந்த வகையான மூலரோகமும் குணமாகும்.

தினசரி, பகல் இரவு வேளைகளில் சாப்பிடும்போது, பசுவின் நெய் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பதார்த்தங் களுடன் சீரகம், பெருங்காயம், மிளகு இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காருக் கருணைக் கிழங்கைக் கொண்டுவந்து அதன் தோலைச் சீவிவிட்டு, துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்து, அதை அவித்து, சட்டியில் போட்டுப் பிசைந்து, அத் துடன் சீரகம், பெருங்காயம், மிளகுத்தூள் சேர்த்து, உப்பு, புளிப்பு தேவையான அளவுச் சேர்த்து, அதை மத்தினல் கடைந்து, இருப்புச் சட்டியில் எண் ணெய்யை விட்டு, அதில் இந்த கருணைக் கிழங்கைப் போட்டு நன்ருகக் கிளறி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிவந்து வரும்பொழுது எடுப்பது நல்லது. இதை ஒரு வாயகன்ற களிம்பு ஏருத ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, காற்றுப்புகாமல் மூடிவிட வேண்டும்.

சாப்பிடும்பொழுது பகல், இரவு வேளையில் ஒரு விளாங்காயளவு வைத்துக்கொண்டு சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும். மிகுதியை சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும்.

இந்த வகையில் 80 நாள் தினசரி விடாது சாப்பிட்டு வந்தால் எட்டு வகையான மூலமும் குணமாகும்.

## மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் என்பது ஒரு வியாதியல்ல. மனித சரீரத்தில் இயற்கையாக நடைபெற வேண்டிய ஒழுங்கு முறையில் தவறான முறையே மலச்சிக்கல்.

மனிதர்களுக்கு ஆகாரம் முக்கிய தேவை. அந்த ஆகாரத்தை உண்டபின் அது சரீரத்திற்குத் தேவையான சத்தை எடுத்துக்கொண்டு தேவையற்ற கழிவுப் பொருளை வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. இந்தவிதமாக வெளியே தள்ளப்படும் கழிவுப் பொருளையே மலம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த மலமானது மனிதர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை அதாவது காலை மாலை இரண்டு வேளையும் சரளமாகக் கழியவேண்டும். மலம் இறுகி கஷ்டத்துடன் வெளியேறக் கூடாது.

மலம் சரளமாக வெளியேறவில்லை என்றாலும், மலம் அதிக இளக்கத்துடனும், குழம்பு போலவும் வெளியேறினாலும் அது உடல் நலக்குறைவையே காண்பிக்கும்.

மலமானது சாதாரண நிலையில் சிரமமின்றி, முக்கலின்றி வெளியேற வேண்டும். இதுவே இயற்கையின் சரியான நிலை. இந்த நிலை தவறிப் போகுமானால் அதைக் கவனித்து இயற்கை நிலையில் மலம் வெளியேற வழி வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மலமானது இறுகலாகி அது வெளிவரக் கஷ்டப் பட்டாலும், ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறையாவது மலம் கழியாமல் நின்றுவிடுமானால் அதை மலச்சிக்கலென்று சொல்லப்படும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் அதனால் உடலில் பல வியாதிகள் தோன்ற ஏதுவாகும்.

கண்பார்வை மங்கும். தலை கிறு கிறுப்பு உண்டாகும். பசி மந்தப்படும். வயிற்றுவலி உண்டாகும். நெஞ்சுவலி உண்டாகும். சோம்பல் ஏற்படும். மன நிம்மதி இருக்காது. எதிலும் புத்தி செல்லாது. தலை வலி உண்டாகும். தேகத்தில் வலி தோன்றும். உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும்பொழுது மூட்டுகளில் வலி தோன்றும். சொரி சிரங்கு உண்டாகும். படை தோன்றும். உடல் சந்துகளில் அரிப்பு உண்டாகும். பல் வியாதிகள் ஏற்படும். தலை மயிர் நரைக்கும். முடி உதிரும். இந்தவிதமான பல வியாதிகளை உண்டு பண்ணி அவை மேலும் விருத்தி செய்துகொண்டே போகும். சுரம் கூட வரும்.

இந்தவிதமான வியாதி என்று டாக்டரிடம், வைத்தியரிடம் சென்றால், அவர் முதலில் வயிற்றைப் பற்றித்தான் விசாரிப்பார். "வெளிக்குப் போகிறதா"? இது தான் முதல் கேள்வி. ஏனெனில் இந்த வகையான வியாதிகளுக்கு மலச்சிக்கலே முதல் காரணம், என்பது டாக்டர்களுக்கும், வைத்தியர்களுக்கும் நன்கு தெரியும்.

முதலில் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்தபின் தான் மருந்து கொடுப்பார்கள். வயிற்றில் அசுத்தத்தை அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, மருந்தைக் கொடுத்தால், வியாதி குணமாகாது.

நன்ருக மலம் கழியும் ஒருவருக்கு எந்த வகை யான வியாதியும் உண்டாகாது. உடல் நலம் நன்ருக இருக்கும். எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும், அது உடலில் வேலை செய்யும். தக்க குணம் தரும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்படாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணக்கூடிய மலத்தை இறுக வைத்துக் கெட்டியாக்கக் கூடிய கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களை அடியோடு சேர்க்கவே கூடாது.

மொச்சைக்காய்
மொச்சைக் கொட்டை
பலாக்கொட்டை
பனம்பழம்
பனங்கிழங்கு
தேன்
குறவை மீன்.

மலத்தை இளக்கக்கூடிய கீழ்கண்ட பதார்த்தங் களை நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

பகல் இரவு உணவுடன் கீழ்கண்ட காய்கறிகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தக்காளிக்காய், கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய், முள்ளங்கிக் கிழங்கு, மஞ்சள் முள்ளங்கி, முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, பெங்களூர் கத்தரிக்காய், சேப்பங்கிழங்கு.

இவைகளை சாம்பார், குழம்புடன் சேர்க்கலாம். தனியே, பருப்புச் சேர்த்து கூட்டு வைக்கலாம், பொரி யல் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வகையான காய்கறி, ஒரு வகைக் கிழங்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கீரை வகையில், அகத்திக்கீரை, கலவைக்கீரை, சிறுபசலைக்கீரை, முளைக்கீரை, கீரைத்தண்டு. இவைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் மலம் இளகும். சுலபமாக மலங்கழியும்.

அசைவ உணவு உட்கொள்பவர்கள் கீழ்கண்டவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கவுதாரிக்கறி, முயல்கறி, கிழங்கான் மீன், சிற்ருரல் மீன், பேருரல் மீன் இவைகளை குழம்பு வைத்தோ, பொரியல் செய்தோ, தேங்காய் சேர்த்து சமைத்தோ சாப்பிட்டால் மலம் இளக்கமாக வெளியேறும்.

சாப்பாட்டுக்குக்குப் பிறகு கீழ்கண்ட பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கொய்யாப்பழம், செவ்வாழைப்பழம், பேயன் வாழைப்பழம், அத்திப்பழம், பாயாசம் இவைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

சாப்பாட்டுடன் நெய் கலந்து சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

தினசரி இரவு சாப்பாட்டுக்குபின், செவ்வாழைப் பழம், பேயன் வாழைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் தினசரி ஆகாரம் உட்கொண்டு வந்தாலே போதும். மலம் இளகியிருக்கும். குறிப்பிட்ட வேளையில் மலங்கழிக்க பழக்கப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் மலச்சிக்கலே ஏற்படாது.

மலச்சிக்கலைப் போக்க சிலர் இரவு வேளையில் Liquid Paraffin - லிக்குட்பாரரபின் என்னும் இளகிா

மெழுகைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் பின்பகுதியில் பல சங்கடம் ஏற்படும் என்பதை இவர்கள் அறிய மாட்டார்கள்.

## வயிற்றுப்போக்கு

சிலருக்கு ஒரு நாளைக்கு 4-5 முறை மலங்கழியும், அதுவும் குழம்பாகப் போகும். மலம் இறுகலாகவாவது, இளகிய நிலையிலாவது இருக்காது.

இவர்கள் கீழ்கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிடவே கூடாது.

கொட்டை அவரைக்காய், மொச்சைக்கொட்டை, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காராமணிப்பயறு, உடும்புக்கறி, செம்மறியாட்டுக்கறி, உல்லமீன், கற்றளைமீன், ஓலைவாளைமீன், கானான் கெழுத்திமீன், அகத்திக்கீரை, இறால், உளுந்தம் பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பினால் தயாரித்த பலகாரம், எருமைப்பால், பச்சைப்பருப்பு, பலாக்கொட்டை, மாங்காய், வாத்து முட்டை, கடமான், பச்சைப்பருப்பு.

இவர்கள் கீழ்கண்ட பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், இந்த வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

அவரைப் பிஞ்சு, பிஞ்சு கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் இவைகளை மட்டும் தினசரி நாள் கீழ்கண்ட வகையில் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

மல்லி, கசகசா, இஞ்சி இவைகளை அளவாக வைத்து அரைத்து, கூட்டு வைப்பது போல தள தளவென்று வைத்து, புளி சேர்க்காமல், எலுமிச்சம் பழம்

சாறு தேவையான புளிப்புக்குச் சேர்த்து, அதையே இரவு பகல் இரு வேளை சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப் பிட்டுவர வேண்டும்.

இவைகளைத் தாளிதம் செய்ய சிறிதளவு எருமை நெய் விட்டு, கருவேப்பிலை போட்டுத் தாளிதம் செய்ய லாம்.

சாதத்துடன் பசு மோர், அல்லது எருமை மோர் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருவேப்பிலைத் துவையல், புதினாக் கீரைத் துவையல், நிறைய சாப்பிட வேண்டும். கொடி எலுமிச் சைக்காய் ஊறுகாய் போட்டு வைத்துக் கொண்டு நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

அசைவ உணவு உட்கொள்பவர்கள் ஆமைக் கறி, சமைத்து சாப்பிடலாம். சுருக் கருவாடு, வறுத்து சாப் பிடலாம். குழம்பு வைத்து சாப்பிடலாம். வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.

இந்த வகையான வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு கஷ்டப் படுகிறவர்கள், காலையில் ஒரு டம்ளர் நீரா காரத்தை ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் விட்டு, பச்சை வாழைப் பழம் தவிர வேறு எந்த வகையான ஒரு மஞ் சள் வாழைப் பழத்தையாவது எடுத்து, அதை உரித்து, அந்தப் பழத்தை அந்த நீராகாரத்தில் போட்டுக் கரைத்து, அதைஅப்படியே குடித்து விடவேண்டும். இந் தப் படி மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு கண்டிப்பாக நின்று விடும். தவறினால் ஆறு நாள் ஆறு வேளை சாப்பிட்டால் போதும், நல்ல குணம் ஏற்படும்.

## உடல் பருக்க

சிலர் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் மெலிந்த நிலையிலேயே வாழ்கின்றனர். பல டானிக்குகளை வாங்கி சாப்பிட்டும் கூட உடல் பருப்பதில்லை.

இப்படிப் பட்டவர்கள் தங்கள் உடலைப் பருக்க வைக்க வேண்டுமானால் எந்த வகையான டானிக்குகளும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. இந்த புஸ்த்தகத்தில் ஒரு பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ள பலஹீனம் என்ற தலைப்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள முறைகளைக் கையாண்டு வரும்பொழுது கீழ்கண்ட முறையையும் கடைபிடித்து வந்தால், உடல் மேலும் பலம் பெற்று, உடலும் பெருக்கும்.

பகல் வேளையில் சாதம் வடித்த சிறிது நேரத்தில், சாதத்திலிருந்து வடிந்து இருக்கும் கஞ்சித் தண்ணீர் என்ற வடி கஞ்சியை ஒன்னறை டம்ளர் அளவு எடுத்து அத்துடன் ருசிக்கு ஏற்ற அளவுக்கு கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு 10-மிளகை எடுத்து அதைப் பட்டு போல தூள் செய்து, அதையும் இந்தக் கஞ்சித் தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கி குடிக்கும் அளவு சூட்டுடன் பகல் 11-மணியளவில் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். அதன்பின் ஒரு மணி அல்லது ஒன்றரை மணி நேரங் கழித்து சாப்பிட வேண்டும்.

இரவு வேளைக்கு சாதம் வடித்த பின் அந்தக் கஞ்சித் தண்ணீரை எடுத்து அதில் ஒன்ரை டம்ளர் தண்ணீர் எடுத்து, அத்துடன் தேவையான அளவு ருசிக்கு ஏற்ற உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி, சுக்கை எடுத்துப் பொடியாக்கி அதிலுள்ள நார்களை எடுத்து விட்டு சுத்தமான பொடியில் இரண்டு காசு அளவு எடுத்து இந்தக்

கஞ்சித் தண்ணீருடன் கலந்து குடிக்கும் அளவுச் சூட்டுடன் குடித்துவிட வேண்டும்.

தேவையானல் ஒருடம்ளர் கஞ்சித் தண்ணீருடன் அரைடம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த வகையில் 40-நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், 40 நாளில் உடலில் 4 முதல் 6-பவுண்டு வரை சதை உண்டாகி உடல் பருத்துக் காணும்.

இந்த முறையைத் தொடர்ந்து கையாள விருப்பமுள்ளவர்கள் இந்த முறையை ஆரம்பிக்கு முன் தான் உடலை எடை போட்டு, எவ்வளவு இருக்கிற தென்பதை அறிந்து, தேதியுடன் ஒரு புஸ்த்தகத்தில் குறித்து வைத்துக் கொண்டு 41-ம் நாள் மறுபடி உடலை எடை போட்டுப் பார்த்தால் இதன் உண்மை விளங்கும்.

பலஹீனம் என்ற தலைப்பில் கொடுக்கப் பட்ட ஆகாரங்களைச் சாப்பிட முடியாதவர்கள். சாதாரண அன்ருட சாப்பாட்டைச் சாப்பிடலாம் ஆனல், சாப்பிட ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் இந்தக் கஞ்சித் தண்ணீரைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த முறையைக் கையாண்டு வரும்பொழுது வாயுவை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களை அறவே **நீக்கிவிடுவது நல்லது.**

அவையாவன :—

உளுந்தம்பருப்பு
பச்சைப்பருப்பு
கடலைப்பருப்பு
அகத்திக்கீரை
பெருங்காராமணிப்பயறு
மொச்சைக்கொட்டை

செம்மறியாட்டுக்கறி
எருமைப்பால்
உருளைக்கிழங்கு
பலாக்கொட்டை
மாங்காய்
இருல்
கடமான்
கிணற்றுமீன்
விருல்மீன்
ஓலைவாலைமீன்

வாயுவைப் போக்கும் பதார்த்தங்களை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும்.

அவையாவன :—

புளியாரைக்கீரை
மடுவில் உள்ளமீன்
மான்கறி
வெள்ளாட்டுக்கறி
வெள்ளாட்டு ஈரல்.

பதார்த்தங்களுடன் இலவங்கப்பட்டை, கிரும்பு, ஏலக்காய், சீரகம், மிளகு, வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை நிறையச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## உடல் இளைக்க

சிலர் உடலைப் பெருக்க வழிதேடுவார்கள். சிலர் பெருத்த உடலை மெலிய வழிதேடுவார்கள். உடல் பருப்பதற்கு பல காரணம் உண்டு. இயற்கையிலேயே பலம் பெற்ற உடல் அழுத்தமாக இருக்கும். உடல்

கட்டுகட்டாக சதைபற்றுடன் தோன்றும். சிலருக்கு துர்நீர் காரணமாக உடல் பருக்கும். சிலருக்கு பலமற்ற பஞ்சு போன்ற சதை வளர்ந்ததின் காரணமாக உடல் பருத்திருக்கும். இதை ஊளைச்சதை என்று சொல்லு வார்கள்.

எந்த வகையில் உடல் பருத்திருந்தாலும் அந்த உடலை மெலியவைக்க, இளைக்க எந்த வகையான மருந் தும் தேவையில்லை.

பலம் தரும் சத்துப்பொருள்களை நாற்பது நாள் சாப்பிடக்கூடாது. நாற்பது நாளிலும் காலை மாலை பலகாரத்தை அறவே நிறுத்த வேண்டும்.

பகலில் சாப்பிடும் பொழுது வெறும் ரசம் சாதம், கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக்காய், கருணைக்கிழங்கு, வெண்டைக்காய், அரைகீரை, சிறுகீரை இவைகளை மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வெந்தயக் குழம்பு, வத்தல் குழம்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பகலில் நாணற்கரும்பைத் தின்று வரலாம். இந்த வகையில் 40 நாள் தள்ளினல் உடல் இளைக்கும். சதை குறையும்.

தேவையான அளவு குறையவில்லையானல் மேலும் 40 நாள் இந்த முறையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## கண் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாக

கண்ணேய், கண் சிவத்தல், கண் எரிவு, கண் குத்தல், கண்பார்வை மங்கல், மாலைக் கண், கண்ணில் நீர் வடிதல் போன்ற வியாதியினல் கஷ்டப்படுகிறவர்

கள் தினசரி சாப்பாட்டுடன் கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களை நிறைய சாப்பிட்டு வந்தால் மேலே கூறப்பட்ட வியாதிகள் குணமாகும்.

கண் சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் எருமை வெண்ணெய், எருமைப்பால், எருமைத்தயிர், எருமை நெய், எருமை மோர் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவே கூடாது.

கண்ணோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களைச் சாப்பாட்டுடன் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்களை மஞ்சள் துணியைக் கொண்டு அடிக்கடி துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு முறை துடைத்த துணியைக்கொண்டு மறுமுறை துடைக்கக் கூடாது. துணியை வெந்நீரில் போட்டுக் கசக்கி மஞ்சள் தண்ணீரில் நனைத்து, நிழலில் காயவைத்து, அந்தத் துணியைக் கொண்டே கண் துடைத்து வந்தால் கண்ணோய் குணமாகும்.

அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைக்கீரை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பசுவின் நெய்மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பசுவின் பால், மோர், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பகல் வேளையில் இளநீர் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

புளியங்கொழுந்தைக் கொண்டுவந்து பருப்புச் சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து சாப்பிட்டால் கண்ணோய் குணமாகும்.

தேன் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். வாதுமைப் பருப்பு நிறைய சாப்பிடலாம். கண் சம்பந்தமான எல்லா நோயும் குணமாகும்.

புளி சேர்ந்தகூட்டு, குழம்பு, துவையல் இவைகளை அதிகமாக சாப்பிட்டு வந்தால் கண் சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகும்.

கண்ணோய் மற்றும் கண் சம்பந்தமான எந்த வியாதியிருந்தாலும், மாம்பழத்தை நிறைய சாப்பிட்டால் நல்ல குணமேற்படும். மாம்பழத்தைத் தின்ற பின் அதன் கொட்டையைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பூச்சிப்பிடிக்காத கொட்டையாக இருந்தால், அதை அடுப்பில் போட்டு, சுட்டு நன்ருக வெந்தபின் அதை எடுத்து உடைத்து உள்ளே உள்ள பருப்பை எடுத்து அதை நறுக்கி அந்தப் பழத்தை சாப்பிட்ட அத்தனை பேரும் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். மாம் பழத்தை தின்றதினுல் ஏற்படப் போகும் பலனைவிட இந்த பருப்பையும், தின்பதினுல் ஏற்படும் பலன் அதிகமாக இருக்கும்.

கண் எரிச்சலைத் தணித்து கண் பார்வையை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களை நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

வெண்டைக்காய், முருங்கைக் கீரை, முருங்கைப் பூ, பசுவின் நெய், கொடிமுந்திரிப்பழம்.

சமையல் வகைக்கு நல்லெண்ணெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த பதார்த்தத்துடனும் சீரகம் சேர்க்க வேண்டும்.

சாதத்தை வடித்த கஞ்சித் தண்ணீரில் ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்து, அத்துடன் அரை டம்ளர் அளவு தண்ணீர்விட்டுக் கலந்து சிறிதளவு உப்பிட்டுக் கலக்கி பகல், இரவு இரு வேளையும் குடித்து வந்தால் கண் பார்வை குளிர்ச்சியடையும்.

ஒரு பழுத்த எலுமிச்சம்பழத்தை எடுத்து, அதைக் காலை, மாலை, பகல் ஆக மூன்று வேளையிலும் சுமார் 20 நிமிடநேரம் கண்ணில் ஒத்திக்கொண்டு வந்தால் கண் எரிச்சல் மாறும். பார்வையில் தெளிவு ஏற்படும். மாலைக் கண் குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணி என்னும் கீரையைக் கொண்டு வந்து, அத்துடன் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு வைத்து, தினசரி சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். பார்வை தெளிவு உண்டாகும். மாலைக் கண் மாறும்.

சிறுகீரையைக் கடைந்து தினசரி சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் எரிச்சல் குண மாகும்.

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் புடலங்காயைக்கூட்டு, பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்களுக்கு நல்ல ஒளியைத் தரும்.

## வாய்ப்புண்

வாயில் புண் என்பது வாய் வேக்காளத்தையே குறிக்கும். வாயின் இரு மடிப்புகளிலும், உதட்டின் மேலும் வெடிப்புகள் ஏற்படும். அது வெந்து புண் ணாகச் சிவந்து காணும். நாக்கு சிவந்திருக்கும். நாக்கில் அங்கங்கே சிவந்த திட்டுகள் தோன்றும்.

நாவில் சிறிய வட்டவட்டமான புண் தோன்றும். இந்த வட்டத்தின் நடுவில் ஒரு வகையான வெண் ணிறப் பொருள் பதிந்து நிற்கும். இதை அச்சர மென்று கூறுவார்கள்.

இந்த வகையான வாய்ப்புண், அச்சரம் உண்டாக, உஷ்ணம்தான் காரணமாகும். உஷ்ணம் காரணமாக வாயில் புண் ஏற்படுவதாக நினைக்கக்கூடாது. குடலில் புண் ஏற்பட்ட பின்னர்தான் வாயில் புண் வேக்காடு ஏற்படும்.

வாய் புண் உள்ளவர்களுக்கு வயிற்றில் புண் கண்டிப்பாக இருக்கும். ஆகையால், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றினால் வாய்புண் தானே ஆறிவிடும்.

குடல் புண்ணை ஆற்றுவதற்கு மணத்தக்காளி என்னும் மிளகு தக்காளி கீரை ஒன்றே போதுமானது. இந்தக் கிரையைக் கொண்டுவந்து பருப்பு சேர்த்து குழம்பு வைக்கலாம். கூட்டு செய்யலாம். பொரியல் செய்யலாம். கூட்டு, பொரியலுடன் நிறைய தேங்காய் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கீரையை தினசரி சாதத்துடன் நிறைய சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். மூன்று நாள் முதல் 5 நாள் வரை சாப்பிட்டால் போதும். வாய் புண், குடல் புண் எல்லாம் ஆறிவிடும்.

முதல் சாதத்தில் தேங்காய்பால் விட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் வெகு சீக்கிரம் புண் ஆறும்.

தேங்காயை வாயில் போட்டு மென்று அதில் வரும் பாலை நாக்கினால் எடுத்து உதடு முழுவதும் தடவி விட்டுக் கொண்டால் வாய்புண் ஆறும். இதை அடிக்கடி செய்ய வேண்டும்.

அகத்திக் கீரையைக் கொண்டு வந்து பருப்புடன் சேர்த்து, சாம்பார் செய்யலாம். குழம்பு வைக்கலாம். கூட்டு, பொரியல் செய்யலாம். இந்தவிதமாக

தயாரித்த அகத்திக் கீரையைச் சாதத்துடன் சேர்த்து, மூன்று நாள் முதல் 6 நாள் வரைச் சாப்பிட்டு வந்தா லும் வாய்புண் ஆறும்.

குடல்புண் ஏற்பட்டிருக்கும் சமயம் பதார்த்தங் களைத் தாளிதம் செய்ய நல்லெண்ணெய், கடலை எண் ணெய்யைச் சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக பசுவின் நெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யை சேர்த்துக் கொள் வது நல்லது.

காலை வேளையில் தேங்காய் சேர்த்த பலகாரம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

## வாய்வு

வாய்வு என்பது காற்று தேகத்தில் ஓடும் இரத்தத் தில் வாய்வு சேர்ந்து விட்டால், அது பல வகையான வியாதியை உண்டு பண்ணும்.

இரத்தத்தில் வாய்வு அதிகரித்தால் நெஞ்சில் வலி உண்டாகும். வயிற்றில் இரைச்சல் உண்டாகும். அபானவாய்வு அடிக்கடி வெளியாகும். உடல் முழுவதும் வலி ஏற்படும். மூட்டுகளில் பிடிப்பு ஏற்படும். வாயுவி னால் இன்னும் எத்தனையோ வகையான வியாதிகள் உண்டாகும்.

பித்தமும் வாய்வும் சேர்ந்தும்கூட பல வகையாண வியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

பொதுவாக வாய்வு சம்பந்தமான எந்த வியாதி யிருந்தாலும், வாயுவை உண்டுபண்ணும் எந்த பதார்த் தங்களையும் சேர்க்கக்கூடாது. வாய்வுவை கண்டிக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களையே நிறையச் சாப்பிட வேண்டும்.

சமையல் செய்யும் பதார்த்தங்களுடன் இலவங்கப் பட்டை, ஏலக்காய், சீரகம், சுக்கு, பெருங்காயம், மிளகு, வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

வாயுவை நீக்கும் பதார்த்தங்களுடன் மேலே சொன்ன பொருள்களையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், 40 தினங்களில் வாய்வு எடுபடும். அதன் பிறகும் வாயுவை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களை நீக்கிச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

## வாயுவை நீக்கும் பொருள்கள்

| | |
|---|---|
| புளியாரைக் கீரை | தக்காளிக்காய் |
| மடுவில் உள்ள மீன் | தக்காளிப்பழம் |
| மான் இறைச்சி | காருக்கருணைக் கிழங்கு |
| வரிப்புருக் கறி | கோழிமுட்டை |
| கத்தரிக்காய் | கிழங்கான் மீன் |
| அவரைக்காய் | சுதும்பு மீன் |
| முருங்கைக்காய் | வெள்ளாட்டுக் கறி |

•

## வாயுவை உண்டு பண்ணும் பொருள்கள்

| | |
|---|---|
| அகத்திக்கீரை | வாளை மீன் |
| செம்மறியாட்டுக்கறி | கிணற்று மீன் |
| இருல் | ஓலை வாளை மீன் |
| பலாக்கொட்டை | எருமைப்பால் |
| உளுந்தம் பருப்பு | மாங்காய் |
| கடமான் | விருல் மீன் |
| மொச்சைக் கொட்டை | கடலைப் பருப்பு |
| பெருங்காராமணிப் பயறு | |

வாய்வு சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் தினசரி பகல் இரவு சாப்பாட்டுடன் 15, 20 மிளகைத்தூள் பண்ணி சாதத்துடன் கலந்து 40 நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்வு சம்பந்தமான வியாதி எதுவாயினும் குணமாகி விடும்.

வாய்வு சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள், காபி, டீ சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக சுக்கு, மல்லி சேர்ந்த, பானத்தைச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

## வாந்தி

சிலருக்கு எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி ஏற்படும். சாப்பிட்டவுடன் வாந்தியாகும். சும்மா இருக்கும் பொழுதே ஒமட்டும்.

இது கர்ப்பஸ்திரீகளுக்குத் தான் ஏற்படும் என்பதில்லை. மற்றவர்களுக்கும் உண்டாகும். கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் வாந்தியைப் பற்றி தனிப்பட்ட முறை இதன் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த வகையான வாந்தி உண்டாவதற்கு பல காரணம் உண்டு.

அது எந்த வகையான வாந்தியாக இருந்தாலும் தினசரி ஆகாரத்துடன் அதாவது சாப்பாட்டுடன் பசலைக் கீரையையும் மிளகு தக்காளி கீரையையும் நிறைய சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் வாழைக்காய் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். குழம்புடன் வாழைக்காய் போடலாம்.

வாழைக்காய் கூட்டு, பொரியல், பொடிமாஸ் போட லாம்.

தினசரி பதார்த்தத்துடன் இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழம், புளி இவைகளை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதத்துடன் பசுவின் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், மாம்பிஞ்சு இவைகளை ஊறுகாய் போட்டு சாப்பிடும்பொழுது இதையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பாட்டிற்குப்பின் இலந்தைப் பழம், நாணற் கரும்பு, நெற்பொரி, பாலேடு, பாயாசம், தேன், பொரி உருண்டை, மாதுளம்பழம் இவைகளைச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், எந்த வகையான வாந்தியும் நின்றுவிடும்.

## கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் வாந்தி

பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்த இரண்டாம் மாத துவக் கத்தில் காலையில் வாந்தி ஏற்படும். தலை சுற்றும், சோம்பல் உண்டாகும். ஆகார வெறுப்பு ஏற்படும். ஒரு மாதம் சென்றால் இதுதானே நின்றுவிடும். சில ருக்கு 7, 8 மாதம் வரை வாந்தி இருக்கும். சாப்பிட்ட வுடன் வாந்தி எடுப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் புதினாக்கீரையை வாங்கி வந்து அதைச் சுத்தம் பார்த்து, புளிவைத்து அரைத்து

துகையல் செய்து, கடுகு, நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளிதம் செய்து, ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சாப்பாட்டுடன் இதையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இந்த வாந்தி நின்றுவிடும். மற்ற நேரங் களில் வாந்தி ஏற்படும் போலிருந்தால், இந்தத் துவை யலில் கொஞ்சம் எடுத்து வாயில் போட்டுக்கொண் டால் வாந்தி நின்றுவிடும்.

## பிரயாணத்தின்போது வாந்தி

சிலர் பஸ், ரெயிலில் பிரயாணம் செய்யும்பொழுது வாந்தி எடுப்பார்கள்.

இப்படி வாந்தி எடுக்கப் பழக்கமுள்ளவர்கள் பிர யாணம் ஆரம்பிக்குமுன் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை வாங்கி கையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாந்தி வரும் சமயம் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கசக்கி முகர்ந்துக் கொண்டிருந்தால் வாந்தி நிற்கும். அதற் கும் மீறினல் எலுமிச்சம் பழத்தை லேசாகக் கிள்ளி விட்டு அதில் வரும் சாற்றை நாக்கில் தடவிக் கொண் டால் வாந்தி நிற்கும்.

புதினக் கீரையைத் துவையல் அரைத்து அதைக் கையில் கொண்டு போக வேண்டும். வாந்தி வரும் சமயம் இந்தத் துவையலில் கொஞ்சம் எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டால் வாந்தி நின்றுவிடும்.

கொஞ்சம் புளியை வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டாலும் வாந்தி நின்றுவிடும்.

## குடல் புண்

சிலருக்கு குடலில் புண் உண்டாகி அடிக்கடி வயிற்று வலி ஏற்படும். சாப்பிட்டவுடன் வயிற்று வலி உண்டாகும்.

வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடாமல் இருந்துவிடுவதினால் தான் வயிற்றில் புண் உண்டாகிறது. நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தை ஜீரணிக்க நமது இரைப் பையில் ஒருவிதமான சத்து நீர் கசியும். இந்த நீர் சக்தி வாய்ந்தது. ஆகாரப் பையில் ஆகாரம் ஏதும் இல்லாத சமயம் இந்த நீர் கசிந்துவிட்டால், ஆகாரப் பையின் உள்பாகத்தை இந்த நீர் வேகவைத்துவிடும். அதன் காரணமாக இரைப்பையில் லேசான புண் உண்டாகும். வரவர அது பெரிதாகிக் கொண்டே வரும். இந்தப் புண் அதிகரிக்க அதிகரிக்க வயிற்று வலியும் அதிகரிக்கும்.

இந்த வயிற்றுப் புண் என்னும் குடல் புண்ணை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்தப் புண் பெரிதாகி வயிற்றுவலியும் தாங்கக் கூடாத அளவில் ஏற்பட்டபின் வைத்தியம் செய்ய ஆரம்பித்தால் எவ்வகையும் குணம் காண முடியாது.

அறுவை சிகிட்சைக்கு ஆளாக வேண்டி வரும். எனவே சாப்பிட்டவுடனே வயிற்று வலி ஏற்படுவதாகத் தெரிந்தால் வயிறறில் புண் உண்டாகி இருப்பதாகத் தீர்மானித்து தக்க சிகிட்சை ஆரம்பித்து குணப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றுவலி ஆரம்பிக்குமானுல் எல்லா வகையான பதார்த்தங்களிலும் மிளகாயையும், கடுகையும் நீக்கிவிட வேண்டும். மிளகாய் காரத்திற்குப் பதிலாக மிளகைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் வாழைப் பிஞ்சை காரம் சேர்க்காமல் தேங்காய் பருப்பு சேர்த்து நிறைய சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் புண் ஆறி குணமாகும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் மிளகு தக்காளி கீரையை பருப்பு சேர்த்து குழம்பு வைத்தோ, கூட்டு, பொறியல் செய்தோ. அத்துடன் அதிக அளவில் தேங்காய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

சாப்பாட்டுக்குப் பின் வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

பால், தயிர் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆட்டு ஈரல், கோழி முட்டை இவைகளை நிறையச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கு ஒருமுறை அகத்திக் கீரைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வயிற்று வலி ஆரம்பமானதிலிருந்து மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் ஆகாரங்களை உட்கொண்டு வந்தால், 40 தினங்களில் புண் ஆறிவிடும். வயிற்று வலியும் குணமாகும்.

இந்த முறையில் ஆகாரம் உட்கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் வயிற்றுவலி நிற்கவில்லையே என்று ஏங்கக் கூடாது. 40 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் தான் நல்ல குணமடைய முடியும்.

## உமிழ் நீரை சமப்படுத்த

சிலருக்கு வாயில் அதிகமான எச்சில் சுரக்கும். ஒரு சந்தோச காரியமென்றால் பேசும்போழுதே வாயில் எச்சில் ஊறி வெளியே வழியும். சிலர் பேசும் பொழுது உதடெல்லாம் எச்சில் வழியும். சிலருக்கு தூங்கும் பொழுது வாயில் எச்சில் சுரந்து தலையணையை நனைக்கும்.

இந்த விதமான எச்சில் அதிகமாக சுரந்து, அதனால் சங்கடப்படக் கூடியவர்கள்.

நெல்லிக்காயை உப்பில் ஊறப்போட்டு அந்த ஊறுகாயில் தினசரி சாப்பாட்டுடன் இரண்டு காய்கள் வீதம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு பகல் வேளையில் மட்டும் மாதுளம் பழம் பாதியளவு சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இரவு சாப்பாட்டுக்கும் பின் பேரீச்சம் பழத்தில் இரண்டு வீதம் 40 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் வாயில் சுரக்கும் எச்சில் சமப்படும்.

பேரீச்சம் பழத்திற்குப் பதிலாக தமில் மருந்தும் கடைகளில் விற்கும் கர்ஜ் ஜுரக்காய் என்ற பேரீச்சம் பழ வற்றலை சாப்பிடலாம்.

## தேக உஷ்ணத்தைத் தணிக்க

சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் தேக உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி இருக்கவேண்டும்.

அதற்கு மேல் உஷ்ண மிருக்குமானால் அதை தேக உஷ்ணம் என்றும் கூற வேண்டும். அதற்கும் மேலே உஷ்ணம் ஏறுமானால் அதை சுரம், காய்ச்சல் என்று கூறவேண்டும்.

சிலருக்கு எப்பொழுதுமே 100 டிகிரி, 99 டிகிரி வரை உடலில் உஷ்ணம் இருந்துகொண்டே யிருக்கும். இதைக் கணைச்சூடு என்று சொல்லப்படும்.

இந்தவிதமான கணைச்சூடு இருக்குமானல் உடல் இளைக்கும். எப்பொழுதும் உடல் நிலையில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும்.

எனவே இந்த தேக உஷ்ணத்தை சம அளவிற்கு கொண்டுவர வேண்டும். இதை ஆகாரத்தின் மூலமே சரிக்கட்டிவிட முடியும்.

கீழ்கண்ட முறையில் ஆகாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் தேக உஷ்ணம் தணிந்து சமநிலைக்கு வரும். இந்த விதமாக 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். மருந்து ஏதும் தேவையில்லை.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் கீழ்கண்ட காய்களையும், பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காய் வகைகளில் :—

| | |
|---|---|
| அத்திக்காய் | சுரைக்காய் |
| முருங்கைப்பிஞ்சு | மொச்சைகாய் |
| வெண்டைக்காய் | வெற்றிலை வள்ளிக் கிழங்கு |
| புடலங்காய் | முள்ளங்கி |
| மஞ்சள் முள்ளங்கி | பெங்களூர் கத்தரிக்காய் |
| துவரம்பருப்பு | பச்சைப் பருப்பு |

கீரை வகைகளில் :—

| | |
|---|---|
| சிறுபசலைக்கீரை | பருப்புக்கீரை |
| மிளகுதக்காளிக்கீரை | முருங்கைக்கீரை |
| புளிச்சக்கீரை | வெண்கீரைத்தண்டு |
| வெந்தயக்கீரை | |

மீன், கறி வகைகளில் :—

| | |
|---|---|
| ஆமைக்கறி | உடும்புக்கறி |
| சிறவிப்பட்சிக்கறி | வாத்துக்கறி |
| வான்கோழிக்கறி | ஏரி, மடுவில் உள்ள மீன் |
| கிழங்கான்மீன் | சுதும்புமீன். வாத்து முட்டை |

ஊறுகாய் வகையில் :—

அருநெல்லிக்காய் ஊறுகாய்
எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

சாதத்துடன் பசுவின் நெய், தயிர், மோர், சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சமையலுக்கு எதிலும் வெங்காயம் நிறையபோட வேண்டும். நெய்யில் தாளிதம் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் கீழ்கண்ட பலகாரங்களைச் சாப்பிடலாம்.

உளுந்து சேர்ந்த தோசை, இட்டலி,
உளுந்து வடை
கம்பு மாவினால் செய்த பலகாரம்
கோதுமையினால் செய்த பலகாரம்

| | |
|---|---|
| தயிர் சாதம் | பால் பொங்கல் |
| புட்டரிசி | பழையது, கஞ்சி சாதம். |

பகல் சாப்பாட்டுக்குப்பின் கீழ்கண்ட பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.

பழவகைகளில் :—

| | |
|---|---|
| சீத்தாப்பழம் | அத்திப்பழம் |
| பச்சை வாழைப்பழம் | பூவன் வாழைப்பழம் |
| பேயன்வாழைப்பழம் | மலைவாழைப்பழம் |
| மாதுளம்பழம் | முந்திரிப்பழம் |
| ரஸ்தாளிக்கரும்பு | வெள்ளை நாகற்பழம் |

பகல் சாப்பாட்டிற்கும் இரவு சாப்பாட்டிற்கும் இடையில் பலகாரம் சாப்பிட வேண்டுமானுல், காலை யில் சாப்பிடக்கூடிய பலகார வகையில் ஏதாவது ஒன்று சாப்பிடலாம். இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் எந்த வகையான வாழைப்பழத்திலும் ஒன்று சாப்பிட்டு பால் சாப்பிட வேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட பொருள்களை ஒவ்வொரு நாளைக்கும் வெவ்வேருக மாற்றி சாப்பிட்டு வந்து தேக உஷ்ணம் சமநிலைக்கு வந்தவுடன் நிறுத்திக்கொண்டு, அதன்பின் வழக்கம்போல எதையும் சாப்பிட்டு வரலாம்.

இந்த விதமாக உணவு கொள்ளும் காலத்தில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய நேர்ந்தால் அன்றைய தினம் மட்டும், குளிர்ச்சியைத் தரும் பதார்த்தங்களை நீக்கிவிட வேண்டும். இரவில் பால் பழம் சாப்பிடக் கூடாது.

எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த அன்று மட்டும் கத்தரிக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், கொத்த வரைக்காய், துவரம்பருப்பு மட்டும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நெய், தயிர், மோர் சாப்பிடக்கூடாது.

காலை, மாலை இட்டலி தோசை சாப்பிடலாம்.

அசைவ உணவு உட்கொள்வோர், வெள்ளாட்டுக் கறி, கோழிக்கறி, கடல் மீன் வகை சாப்பிடலாம்.

இரவு ஏதாவது வற்றல் குழம்பு சாப்பிடுவது நல்லது.

## கட்த்தை நீக்க

சிலருக்கு சலதோஷம் காரணமாக நெஞ்சில் சளி கட்டிக்கொண்டு கறுமுறு என்று சப்தம் கேட்கும். சில ருக்கு இருமல் வரும். இருமியவுடன் சளியும் வரும். சளியையே கபம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த நிலையில் ஒருவர் கஷ்டப்பட்டால் அவர் கீழ் கண்ட பதார்த்தங்களை அறவே சேர்க்கக்கூடாது.

| | |
|---|---|
| பறங்கிக்காய் | பீர்க்கங்காய் |
| புடலங்காய் | கொத்தவரைக்காய் |
| உளுந்தம் பருப்பு | பெருங்காரமணிப்பயறு |
| எள்ளு | எருமை நெய், தயிர், மோர் |
| பழையது | கஞ்சிசாதம் |
| உறைப்பு அதிகம் உள்ள பொரியல் | |
| கருகும்படி வறுத்த பதார்த்தம் | |

| | |
|---|---|
| சவ்வரிசி | வெல்லப்பாகு |
| தேன் | நல்ல வெல்லம் |
| அதிரசம் | உளுந்துவடை |
| பூவன் வாழைப்பழம் | வெள்ளரிப்பழம் |
| சீத்தாப்பழம் | செம்மறி ஆட்டுக்கறி |
| கச்சற்கருவாடு | காளுக்கருணைக் கிழங்கு |
| சிறுபசலைக்கீரை | சேம்புக்கிழங்கு |
| விலாங்குமீன் | வாத்துக்கறி. |

கீழ்கண்ட பொருளை மட்டும் ஒரு நாளைக் ஒரு விதமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் நெஞ்சில் சளி முறியும் கபம் நீங்கும். சளியினல் ஏற்படும் இருமல் குண மாகும்.

காய்வகைகள் :—

| | |
|---|---|
| கத்தரிக்காய் | கத்தரிப்பிஞ்சு |
| சுண்டைக்காய் | முருங்கைக்காய் |

கீரைவகைகள் :—

| | |
|---|---|
| அரைக்கீரை | கலவைக்கீரை |
| மணலிக்கீரை | |

இதர பொருள்களும், பழங்களும் :—

| | |
|---|---|
| அப்பளம் | சிறுகாரமணிப்பயறு |
| கோதுமைக்கஞ்சி | சர்க்கரை |
| சுராமீன் | மிளகுச்சாதம் |
| வயல் நண்டு | தினை அரிசி |
| பெருங்காயம் | பொரிஉருண்டை |
| மயறிமீன் | மாதுளம்பழம் |
| மயிலின்கறி | மான்கறி |
| வாழைப்பூ | விளாம்பழம் |

இவைகளை மட்டும் சேர்த்துக்கொண்டால் சளி முறியும். இருமல் நிற்கும். குணமாகும்வரை இந்தப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

## இரணத்தை ஆற்ற

சிலருக்கு தேகத்தில் இயற்கையாக ஏதாவது புண் உண்டாகி இருக்கலாம்.

அடிபட்ட காரணத்தினாலும் புண் உண்டாகி அது ரணமாக இருக்கலாம். இந்த விதமான ரணம் உள்ளவர்கள் அதற்கேற்ற மருந்தைப் போட்டு ரணத்தை ஆற்ற பிரயாசை எடுத்து வந்தாலும் கூட கீழ்கண்ட முறையில் ஆகார விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தினால் அந்த ரணம் சீக்கிரமே ஆறிவிடும்.

இரணம் உள்ள சமயம் கீழ்கண்ட பொருள்களை அறவே சாப்பிடக்கூடாது. இந்தப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டால், இரணம் மேலும் பரவும். சீக்கிரமாக ஆறக்கூடிய நிலை ஏற்படாது.

தேகத்தில் இரணம் ஏற்பட்டிருக்கும் பொழுது கீழ் கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.

| | |
|---|---|
| கம்பு சம்பந்தமான பலகாரம் | கருஞ்சோளம் |
| செஞ்சம்பா அரிசி | சோளம் |
| பன்றி இறைச்சி | குறும்பாட்டுக்கறி |
| கோழிக்கறி | கொக்குக்கறி |
| பன்றிப்புடலங்காய் | மாங்காய் |
| வெற்றிலை வள்ளிக்கிழங்கு | சிற்றீச்சம்பழம் |
| உல்லன்மீன் | விலாங்குமீன் |
| சேல்கெண்டைமீன் | முந்திரிப்பழம் |

கீழ்கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் தேகத்தில் ஏற்பட்ட இரணம் சீக்கிரமாக ஆறிவிடும்.

தினசரி சாப்பாட்டுடன் இதையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| அவரைப்பிஞ்சு | புளியங்கொழுந்து |
| சிறுகீரை | மஞ்சள் |
| சன்னக்கெண்டைமீன் | வாதுமைப்பருப்பு |
| கருங்கோழிக்கறி | தேங்கா எண்ணை |
| உடும்புக்கறி | வெள்ளாட்டுப்பால் |
| கோழி முட்டை. | |

## கரப்பான் குணமாக

தேகத்தில் சதாகாலமும் அரிப்பு ஏற்படும். சொரிந் தால் அது சினைத்து சிறு புண்களாகும். சில சமயம்

படர்ந்த புண்களாகும். சில புண்கள் பக்குக் கட்டிக் கொண்டு வேதனை தரும். சில சமயம் சொரிந்தயிடம் தடித்து, நீர் வடியும் பிறகு லேசான பக்குக் கட்டி கரு நிறமாக மாறும். மறுபடி அரிப்பு எடுக்கும். சொரிந்தால் மறுபடி காயும்.

தேகத்தில் ஏற்படும் படை போன்ற பற்றும் கரப்பான் வகையைச் சேர்ந்ததுதான். இரத்தத்தில் துர்நீர் சம்பந்தப்படுவதின் காரணத்தினுல் தான் இந்தக் கரப்பான் என்னும் வியாதி தோன்றுகிறது.

சிலர் தேகவாசி இந்தப் புண் ஏற்பட்டால் அது சீக்கிரம் குணமாகாது.

இந்த வகையான சொரி, புண் உள்ளவர்கள் கீழ் கண்ட பதார்த்தங்களை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். இவைகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால், புண் மேலும் விருத்தியாகும். அரிப்பும் அதிகரிக்கும் எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும் குணமாகாது.

| | |
|---|---|
| கத்தரிக்காய் | மிதிபாகற்காய் |
| பன்றிப் புடலங்காய் | கோழிக் கீரை |
| பிண்ணாக்குக் கீரை | கருங்குருவை அரிசி |
| கார் அரிசி | குண்டுச்சம்பா அரிசி |
| குருஞ்சம்பா அரிசி | செஞ்சோளம் |
| சோளச் சாதம் | வளைதடிச் சம்பா அரிசி |
| எருமைப்பால் | எருமை வெண்ணெய் |
| எருமை நெய் | எருமை மோர் |
| எருமை தயிர் | உலுவை மீன் |
| கருவவ்வால் மீன் | சிற்றுருல் மீன் |
| கொக்குக் கறி | காருக் கருணைக் கிழங்கு |
| மணிப்புருக் கறி | வான் கோழிக் கறி |

| | |
|---|---|
| கொய்யாப் பழம் | பலாப் பழம் |
| முந்திரிப் பழம் | மாம் பழம் |
| பனம் பழம் | கோழி முட்டை |

கீழ்கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால், கரப்பான் சீக்கிரமே குணமாகும்.

| | |
|---|---|
| வெள்ளரிக் காய் | பரட்டைக் கீரை |
| புளிச்சக் கீரை | மல்லிகைச் சம்பா அரிசி |
| நவரை வாழைப் பழம் | வெண்புறாக் கறி |
| பாலைப் பழம் | மயறி மீன் |
| கற்றாளை மீன் | சன்னக் கெண்டை மீன் |
| சம்பங் கோழிக் கறி | தவிட்டுப் புறாக் கறி |
| சானன் கோழிக் கறி | சிறவிப் பட்சிக் கறி |

கரப்பான் குணமாகும் வரை மேலே சொல்லப்பட்ட பொருள்களைச் சேர்த்து வர வேண்டும்

குடல் சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் அந்த வியாதி குணமாக வேண்டுமானால்,

கீழ் கண்ட பொருள்களை அறவே நீக்கி விட வேண்டும். இவைகள் குடல் சம்பந்தமான வியாதிகளை மேலும் உண்டு பண்ணக் கூடியவை.

| | |
|---|---|
| பன்றி இறைச்சி | கடமான் |
| சேல் கெண்டை மீன் | சுரும்பு மீன் |
| வெங்காயப் பூ | |

கீழ்கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும்.

| | |
|---|---|
| பசு நெய் | முள்ளங்கி |
| குறவை மீன் | மயறி மீன் |

## சூலை நோய்

சூலை நோய் என்பது கால், கை முட்டுகளில் பிடிப்பு ஏற்படச் செய்து கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு வியாதி.

இதைக் குணப்படுத்த கற்றுளை வற்றல் சாப்பிட வேண்டும்.

இதைச் சப்பாத்தி, கற்றுளை என்று சொல்லுவார்கள். முட்டை வடிவத்தில் அகலமாக பச்சை நிறத்துடன், முள் நிறைந்து இருக்கும். கால் இஞ்சு முதல் அரை, ஒரு இஞ்சு வரை கனமாக இருக்கும். நன்ருக செழிப்புடன் வளர்ந்திருக்கும் ஒரு கற்றுளை 9 இஞ்சு நீளம் 6 இஞ்சு அகலம் வரை இருக்கும்.

இப்போது இந்தக் கற்றுளையை எங்கும் காண முடிவதில்லை. இதை ஒரு வகையான வெண்ணிறப் பூச்சிகள் அழித்துவிட்டன. ஆனாலும் எங்காவது ஒரு இடத்தில் இவைகள் முளைத்திருப்பதைக் காணலாம்.

இந்தக் கற்றுளையில் நல்ல பருத்த மடலாக ஒன்றை வெட்டி எடுத்து, அதன் மேலுள்ள முற்றுகளைச் சுத்தமாகச் சீவி எடுத்து விட வேண்டும்.

இந்த மடலின் மேல் எங்காவது வெண்ணிறப் பூச்சி இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். வெண்ணிறப் பூச்சி இருந்தால், அந்த மடலைக் கொண்டு வரக் கூடாது. மடல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

இதைக் கொண்டு வந்து சுமார் ஒரு அங்குல சதுர அளவில் துண்டுகளாக வெட்டி அதைத் தண்ணீரில்

போட்டு நன்ருகக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு சுத்தமானச் சட்டியில் பசுவின் மோரை விட்டு, அத்துடன் உத்தேச அளவு உப்பைப் போட்டுக் கறைத்து, விட்டு அந்த மோரில் இந்தத் துண்டுகளைப் போட்டு வெய்யலில் வைத்துவிட வேண்டும்.

அதில் தூசு, செத்தை,மண் விழாதபடி துணியினல் மூடி வைத்து விட வேண்டும் மாலையில்எடுத்து வைத்து விட்டு மறுநாள் அந்தத் துண்டங்களை மட்டும் வெளியே எடுத்து, முறத்தில் போட்டுக் காயவைத்து காய்ந்தவுடன் மறுபடி மோர் இருந்தால் அதில் போட்டு எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

மறுநாள் வெளியிலெடுத்துக் காய வைக்க வேண்டும். இந்த விதமாக அது வற்றலாகக் காய்ந்து விட வேண்டும்.

பிறகு இந்தத் துண்டங்களை ஒரு வாயகன்ற, துரு, களிம்பு படியாத பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வைத்து விட வேண்டும்.

தினசரி காலையில் ஒரு துண்டை எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து சூலைப் பிடிப்பினல் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். மாலையிலும் ஒரு துண்டு வறுத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

பத்தியமில்லை இந்த வகையில் 7 நாள் சாப்பிட்டாலே குணம் தெரியும். பிறகு தேவையானல் மேலும் சில நாள் சாப்பிட நல்ல குண மேற்படும்.

இந்த சமயம் கீழ் கண்ட பொருள்களை அதிக மாகச் சேர்த்து வந்தால் சூலை நோய் சிக்கிரமே குண மாகும்.

| | |
|---|---|
| அத்திக் காய் | கருங் கோழிக் கறி |
| இஞ்சி | பெருங்காயம் |
| பசுவின் பால் | எலுமிச்சங் காய் |
| எலுமிச்சம் பழம் | |

## வயிற்றில் இரைச்சல்

சிலருக்கு சதா வயிறு கடமுடா என்று இரையும், சாப்பாட்டுக்கு முன்னும், பின்னும் கூட இரையும் இவர்கள் மொச்சைக் கொட்டையை சாப்பிடவே கூடாது.

மேலும் வாயுவை உண்டு பண்ணும் கீழ் கண்ட எந்த ஒரு பொருளையும் சாப்பிடவே கூடாது.

| | |
|---|---|
| மாங்காய் | அகத்திக் கீரை |
| செம்மறியாட்டுக் கறி | பலாக் கொட்டை |
| எருமைப் பால் | பெருங் காராமணி பயறு |
| பச்சைப் பருப்பு | இறால் |
| வாத்து முட்டை | கடமான் |
| கிணற்று மீன் | விரால் மீன் |
| கடலைப் பருப்பு | ஓலைவாளை மீன் |

வயல் நண்டைக் கொண்டு வந்து, அதைச் சமைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் ஏற்படும் இரைச்சல் குணமாகும்.

சாதத்துடன் மிளகு தூள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சேர்த்துப் பிசைந்து அதை முதலில் சாப்பிட்ட பின், சாம்பார் குழம்புசாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் ஏற்படும் இரைச்சல் குணமாகும்.

## உடல் வலி

சிலருக்கு உடல் வளமாயிருந்தாலும் கூட உடலில் சதா வலியிருந்துகொண்டே இருக்கும். சிறிது தூரம் நடந்தாலும், கொஞ்சம் வேலை செய்தாலும் கூட உடல் வலிக்கும்.

இதற்கு அகத்திப் பூவைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து அதன் இதழ்களை எடுத்து பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, பருப்புச் சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து 21 நாட்களுக்கு சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலி குணமாகும்.

பறங்கிக்காய் பொறியல் கூட்டு வைத்து சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் வலி நீங்கும்.

கோழிக்கறி, சுதும்புக் கருவாடு, சன்னக் கெண்டை மீன் இவைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலி ஏற்படாது. உடலில் தெம்பு ஏற்படும்.

சாப்பாட்டுக்கு மேல் பூசனி விதையைத் தின்று வந்தாலும் உடல் வலி ஏற்படாது.

## தலைவலி

சிலருக்கு அடிக்கடி தலைவலி உண்டாகும். இவ்விதம் தலைவலி ஏற்பட்டிருக்கும் சமயம் ஒரு கோப்பை தேத்தண்ணீர் தயாரித்து, இரண்டு ஏலக்காயை பட்டு போல தூள் செய்து, அதை இந்தத் தேத் தண்ணீரில் போட்டுக் கலந்து குடித்தால் தலைவலி உடனே நிற்கும்.

தலைவலி அடிக்கடி ஏற்பட்டு கஷ்டப்படுகிறவர்கள் இரண்டு தினங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பாட்டுடன் முள்ளங்கியை அதிகமாகச் சேர்த்து வந்தால் தலைவலி நின்றுவிடும். அதன்பின் அடிக்கடி தலைவலி உண்டாகாது.

## நீரிழிவு

நீரிழிவு வியாதியை சக்கரை வியாதி என்றும் கூறுவார்கள். இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து அதிகரிப்பதினால், அது சிறு நீரிலும் கலந்து விடுகிறது. அதன் காரணமாகவே நீரிழிவு நோய் உண்டாகிறது.

நாம் ஆகாரத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளும் வெல்லம், சர்க்கரை, மற்றும் இதர பொருள்களிலுள்ள இனிப்பு சத்து இவைகள் இரைப்பையில் சேர்ந்து, ஜீரணமாகும் பொழுது, இரைப்பையில் சுரக்கும் ஜீரண நீருடன் சக்கரையின் இனிப்பை மாற்றி, ஜீரணிக்க "இன்சுலின்" என்னும் ஒருவகைச் சத்து நீரும் ஊறும்.

இந்த இன்சுலின் என்னும் நீர் போதிய அளவு சுரக்காவிட்டால் இனிப்பு ருசி அப்படியே சத்து நீருடன் கலந்து இரத்தத்தில் சேர்ந்து விடும். இரத்தத்தில் சேர்ந்த இனிப்பு மாறாத நிலையில் சிறு நீருடனும் கலந்து சிறு நீரும் இனிப்பாகும். எனவேதான் இரத்தத்திலுள்ள இனிப்பை மாற்ற இன்சுலின் என்ற ஊசி மருந்தை உள்ளுக்குச் செலுத்துகின்றனர். ஆங்கில வைத்தியர்கள்.

கீழ்கண்ட கீரை வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் சமைத்து தினசரி சாப்பாட்டுடன் சாப்பிட்டு வர

வேண்டும். தினசரி ஒருவகை என்று மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த விதமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தத்தில் இனிப்பு குறையும். ஆகாரப் பையில் இன்சுலின் என்னும் ஜீரண நீரும் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். வர வர இனிப்பு மாறி வரும். நல்ல குணம் உண்டாகும்.

| | |
|---|---|
| முள்ளங்கிக் கீரை | புளியாரைக் கீரை |
| அரைக் கீரை | முட்டைகோஸ் |
| காளி பிளவர் | பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை |
| பசலைக் கீரை | முளைக் கீரை |
| புளிச்சக் கீரை | தண்டுக் கீரை |

காய்கறி வகையில் கீழ்கண்டவற்றைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| கத்தரிக் காய் | அவரைக் காய் |
| கொத்தவரைக் காய் | முருங்கைக் காய் |
| வெள்ளரிக் காய் | வாழைக் காய் |

இவைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். நல்ல குணம் உண்டாகும்.

பருப்பு வகையில் துவரம் பருப்பு மட்டும்தான் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பால், தயிர், மோர் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். முட்டை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பழ வகையில் ஆரஞ்சுப் பழம், எலுமிச்சம் பழம், அன்னாசிப் பழம் இவைகள் தவிர வேறு பழங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. கோதுமை, கேழ்வரகு என்னும் கேப்பை இவைகளில் தயாரித்த பலகாரங்களை நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

காப்பி, டீ அறவே சாப்பிடக் கூடாது. காப்பி சாப்பிட வேண்டும் போல் தோன்றினால் கோதுமை யைச் சட்டியில் போட்டு, அதை கருக வறுத்து எடுத்து அதைத் தூள் செய்து காப்பிப் பொடிக்குப் பதிலாக போட்டு, பால் சேர்த்து, சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு வியாதியிருப்பவர்கள் கீழ்கண்ட பொருள்களை அறவே சாப்பிடக் கூடாது.

சர்க்கரை, கற்கண்டு, தேன், மிட்டாய், வெல்லம், மைதா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட தின்பண்டம், கிழங்கு வகை, மற்றும் இனிப்புள்ள பொருள்கள்.

அரிசி சாதத்திற்குப் பதில் கோதுமைச் சாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் தணியும்.

தினசரி படுக்கைக்குப் போகும்பொழுது இரண்டு பேரீச்சம்பழத்தைத் தின்றுவிட்டு. பால் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் நீரிழிவு நோய் ஒரளவு குணமாகும்.

## மலக்கிருமிகளை அகற்ற

சிலருக்கு இரைப்பையில் அதிகமான மலக்கிருமி கள் சேர்ந்துவிடும். இவைகளை கீரிப்பூச்சிகள் என்று சொல்லுவார்கள். இது மெலியதாக சுமார் கால் அங்குல முதல் அரையங்குல நீளம் வரை இருக்கும்.

இந்தக் கிருமிகள் அதிகரித்துவிட்டால், ஆசன வாயில் வந்து நமச்சலை உண்டு பண்ணும்.

பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளுக்குத்தான் இந்த மலக்கிருமிகள் நிறைய உற்பத்தியாகிவிடுகின்றன.

அதிகமான இனிப்பு, வெல்லம் இவைகளைத் தின்பதினால்தான் மலக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

இவைகளை ஒழிக்க கீழ்கண்ட பொருள்களை தினசரி சாப்பாட்டுடன் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி ஒவ்வொரு விதமான பொருளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து 21 நாள் வரை இவ்விதம் சாப்பிட்டு வந்தால் மலக் கிருமிகள் மலத்துடன் வெளியேறிவிடும்.

மலக் கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய பொருள்கள் :

| | |
|---|---|
| சுண்டைக்காய் | நாரத்தங்காய் |
| மணலிக்கீரை | சுருமீன் |
| சுரு கருவாடு | வேப்பம்பூ |
| பெருங்காயம் | சுண்டைவற்றல் |

சுண்டைக்காய்கூட்டு நிறைய சாப்பிட வேண்டும். சுண்டை வற்றலை வறுத்தோ, வற்றல் குழம்பு வைத்தோ நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

வேப்பம்பூவைத் துவையல் அரைத்து தினசரி சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், மலக்கிருமிகள் மலத்துடன் வெளியேறிவிடும்.

இந்த சமயம் வெல்லம், கோழிக்கீரை, எருமை வெண்ணெய் இவைகளைச் சேர்க்கக்கூடாது.

## சிறுநீர் சம்பந்தமான வியாதிகள்

சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நீர் சுருக்கு, நீர்க்கட்டு, நீர் எரிச்சல், சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போதல் போன்ற வியாதிகள் உஷ்ணம் காரணமாகவே ஏற்படுகிறது.

ஆகையால் உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணும் கீழ் கண்ட பொருள்களை அறவே சேர்க்கக்கூடாது.

இலுப்பைப்பூச் சம்பா அரிசி

| | |
|---|---|
| கத்தரிக்காய் | குண்டுமிளகாய் |
| மிளகாய் | அன்னாசிப்பழம் |
| எள்ளு | கோழிக்கறி |
| சர்க்கரை | செங்கரும்பு |
| சம்பு நாகற்பழம் | சம்பார தோசை |
| சன்னகூனிப் பொடி | |

நீர் சம்மந்தமான எந்த வியாதியிருந்தாலும் கீழ் கண்ட பொருள்களை நிறைய சாப்பிட்டு வந்தால், நீர் சம்பந்தமான எல்லா வியாதியும் குணமாகும்.

| | |
|---|---|
| ஊசி மிளகாய் | கலியாணப் பூசனிக்காய் |
| வாழைப் பிஞ்சு | அரைக்கீரை |
| சிறுகீரை | பசலைக்கீரை |
| நாகற்பழம் | முந்திரிப்பழம் |
| வெள்ளரிவிதை | |

நீர்க்கட்டு இருந்தால் கீழ்கண்ட பொருள்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரைப்பிரிக்கும். நீர் சுலபமாக இறங்கும்.

| | |
|---|---|
| இளநீர் | கோதுமையினலான [பலகாரம் |
| கர்ச்சூரக்காய் | கருவாவல்மீன் |
| வெள்ளரிவிதை | |

## வெள்ளை, வெட்டை நோய்

வெட்டை நோயைத்தான் வெள்ளை, வெட்டை என்று சொல்லப்படுகிறது. வெட்டை நோய் உஷ்ணம் காரணமாகவும் உண்டாகலாம். கெட்ட வழியில் பிரவேசித்த காரணத்தினாலும் வெட்டை நோய் உண்டாகலாம் இந்த நோய் சீக்கிரத்தில் குணமாவதும் உண்டு. நீண்ட நாள் நீடித்து தொல்லை கொடுப்பதும் உண்டு. இதற்கு எத்தனையோ வகையான வைத்தியம் செய்கின்றனர். சிலருக்குப்பிடிக்கும் மருந்து மற்றொரு வருக்கு பிடிக்காது.

மருந்து சாப்பிட்டாலும் சாப்பிடாவிட்டாலும் கீழ் கண்ட முறையில் ஆகாரம் சாப்பிட்டு வந்நால், நல்ல குணம் ஏற்படும்.

தினசரி காலையில் பழையதுடன் தயிர் சேர்த்து, அத்துடன் வெங்காயமும் சேர்த்து ஒருவாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் வெட்டை நோய் குணமாகும்.

பகல் சாப்பாட்டுடன் பசலைக்கீரை, புண்ணாக்குக் கீரை, மிளகு தக்காளிக்கீரை இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். உடும்புக்கறி, மான்கறி, சிட்டுக்குருவிக்கறி இவைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

புளிச்சாதம் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது.

உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணும் கீழ்கண்ட பொருள் களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

| | |
|---|---|
| குண்டுமிளகாய் | கத்தரிக்காய் |
| எள்ளு | அன்னாசிப்பழம் |

| | |
|---|---|
| கோழிக்கறி | சம்புநாகற்பழம் |
| செங்கரும்பு | சம்பாரதோசை |
| சர்க்கரை | சன்னகூனிப்பொடி |

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத்தரும் கீழ்கண்ட ஆகாரங்களையே சாப்பிட வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| சுரைக்காய் | பன்றிப்புடலங்காய் |
| வெண்டைக்காய் | மொச்சைக்காய் |
| அத்திக்காய் | அருநெல்லிக்காய் |
| உளுந்துவடை | கஞ்சிச்சாதம் |
| கம்பு அரிசி | கோதுமையினல் செய்த பலகாரம் |
| தயிர்சாதம் | பசுவின் பால், தயிர், மோர், நெய் |
| பாற்பொங்கல் | முருக்கு |
| வெங்காயம் | பசலைக்கீரை |
| பருப்புக் கீரை | மிளகுதக்காளிகீரை |
| முருங்கைக்கீரை | முருங்கைப்பிஞ்சு |
| வெந்தயக்கீரை | சீத்தாப்பழம் |
| பச்சைவாழைப்பழம் | பூவன்வாழைப்பழம் |
| முந்திரிப்பழம் | பேயன்வாழைப்பழம் |
| பொந்தன்வாழைப் பழம் | மலைவாழைப்பழம் |
| வெள்ளை நாகற்பழம் | ஆமைக்கறி |
| வாத்துக்கறி | பச்சைப்பருப்பு |
| பனங்கிழங்கு | பனங்கற்கண்டு |
| மதுளம்பழம் | வான்கோழிக்கறி |
| வாத்துமுட்டை | வெற்றிலைவள்ளிக் கிழங்கு |

இவைகளில் தேவையானவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால், வெள்ளை, வெட்டை நோய் குணமாகும்.

## வீரியவிருத்தியை உண்டுபண்ண

வீரிய விருத்தியை உண்டுபண்ண கீழ்கண்ட பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

எப்பொழுதும் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் இவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

உளுந்தம் பருப்பினால் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரம், உளுந்தங்களி. இவைகளைத் தினசரி சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

தினை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரம் சாப்பிட வேண்டும்.

பருப்புப் பொங்கல் பால்சாதம் சாப்பிட வேண்டும்

காலையிலும், மாலையிலும் கொள்ளுக் கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

தினசரி ஆகாரத்திற்குப்பின் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடலாம்.

ஆமைக்கறி, பச்சைப் புறாக்கறி, கவுதாரிக்கறி, கிளுவைக்கறி, வெள்ளாட்டுக்கறி இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் வீரிய விருத்தி உண்டாகும். குயில் கறி மிகவிசேஷ சக்தி தரவல்லது. அதைவிட சக்தி தரவல்லது ஊர்க்குருவி என்னும் நெல் சிட்டுக்குருவி.

## பைத்தியத்தைத் தெளியவைக்க

பித்தம் அதிகரித்து மூளை நரம்புகளிலும் பிரவேசித்துவிட்டால், புத்தி மாறுட்டம் ஏற்படும். பைத்தியம்

பிடிக்கும். தான் செய்வது இன்னதென அறியாத நிலையில் பேசுவார்கள். எந்தக் காரியத்தையும் செய்வார்கள்.

இவர்கள் புத்தியைத் தெளியவைக்க வேண்டுமானால், தினசரி காலையில் ஒரு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைத் தேய்த்து, அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு தலையில் 9 குடம் தண்ணீர் விட்டுக் குளிப்பாட்டிவிட்டு, உளுந்தம் பருப்பினால் செய்த பலகாரம் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். சர்க்கரைப் பொங்கல், புளிச்சாதம், பழையது ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.

பத்துமணி அளவில் நெற்பொரியைக் கஞ்சி செய்து அதைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

பகல் சாப்பாட்டுடன் கீழ்கண்ட பொருள்களில் தேவையானவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு பொருளாக மாற்றிக் கொ த்துவர வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| அகத்திக்கீரை | மணலிக்கீரை |
| வாழைப்பூ | வாழைக்காய் |
| உள்ளான்கறி | கவுதாரிக்கறி |
| தவிட்டுப்புருக்கறி | முயல்கறி |
| வெண்புருக்கறி | வெள்ளாட்டுக்கறி |
| ஓலைவாளை மீன் | |

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவு சாப்பாட்டிற்கும் இந்த வகையான பதார்த்தங்களையே சேர்த்துவர வேண்டும். பகல் வேளையில் தின்பதற்கு நெற்பொரி கொடுக்க வேண்டும். பூசணி

விதை, பொரி உருண்டை, பேயன் வாழைப்பழம் இவைகளைக் கொடுக்கலாம்.

சமையலில் கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லிக்கீரை, சீரகம், மிளகு இவைகளை அதிகம் சேர்த்துவர வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் பைத்தியம் தெளிந்து குணமாகும்.

## இரைப்பு நோய்

இந்த இரைப்பு நோயை ஆங்கிலத்தி "ஆஸ்த்மா" என்று கூறுகின்றனர்.

இரைப்பு நோய் உண்டாக மூன்று காரணம் உண்டு. பரம்பரையாக தொடர்ந்து வருவது ஒன்று. எலி கடித்து தக்க சிகிட்சை செய்யாத காரணத்தால் எலி விஷம் இரத்தத்தில் ஊறி இரைப்பு நோயை உண்டு பண்ணுவது இரண்டாவது.

நரம்பு பலவீனம் காரணமாக சலதோஷம் போன்ற காரணத்தை வைத்து உண்டாவது மூன்ருவது.

எந்த வகையில் ஏற்பட்ட இரைப்பு நோயானாலும் அதை உடனடியாகக் குணப்படுத்துவது என்பது கஷ்டம்.

எந்த மருந்தைக் கொடுத்தாலும் ஒரளவு தணியும். மறுபடி ஆகார வேறுபாட்டின் காரணமாக இரைப்பு ஏற்படும். சில சமயம் இரைப்புடன் இருமலும் உண்டாகும்.

இரைப்பு நோய் வந்துவிட்டால் மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படும். குறுகிய அளவில் மூச்சு உள்ளே சென்று வெளியே வரும்.

இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்குத் தேவையான காற்று உள்ளே போய்வர முடியாத காரணத்தால், திகைப்பு ஏற்படும். இரவில் தூங்கும் சமயம் மூச்சு விடும் பொழுது, ஙொய்ய்ய், கர்ர்ர் முர்ர்ர். ஙொய்ய்ய் என்ற சப்தம் உண்டாகும்.

வியாதியஸ்தருக்கு நெஞ்சில் வலி ஏற்படும். இதோடு இருமலும் இருந்துவிட்டால் ரொம்பவும் கஷ்டப்பட நேரிடும்.

தற்கால வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த இரைப்பு நோய்வரக் காரணம் என்ன என்பதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து ஒரு விஷயத்தை மட்டும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது "ஒருவர் தன் உடல் நிலைக்கு ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒரு பொருளை உட்கொண்டால் அதன் காரணமாக இந்நோய் வரலாம்" என்பது தான்.

ஒருவர், குளிர்ச்சியான பதார்த்தமான தயிர், மோர், பூசனிக்காய், சுரைக்காய், வெண்டைக்காய் இவைகளைச் சாப்பிட்டால் இந்த இரைப்பு நோய் வருகிறது.

ஒருவர் உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு இவைகளைத் தின்பதிலும்கூட இரைப்பு நோய் வரலாம்.

சிலருக்கு குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பித்து, கடைசிவரை விடாது கஷ்டப்படுத்தி வருவதும் உண்டு.

இரைப்பு நோய் உள்ளவர்களுக்கு எப்பொழுதுமே இரைப்பு இருக்குமென்று சொல்ல முடியாது. சில சமயங்களிலதான் இரைப்பு அதிகப்படும். பிறகு, தணிந்துவிடும்.

குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்ட சமயமும், பனி, குளிர்காலங்களிலும், மழை காலத்திலும் இரைப்பு ஏற்படக் கூடும்.

இரைப்பு நோயுள்ளவர்கள் தங்களுக்கு எந்த சமயத்தில் இரைப்பு வருகிறது? இரைப்பு வருவதற்கு முன் என்னென்ன பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டோம்? என்பதைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

எந்தப் பொருளைச் சாப்பிட்டதினுல் இந்த இரைப்பு ஏற்பட்டது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, இரைப்புக்குக் காரணமாயிருந்த பதார்த்தத்தை அது முதல் விலக்கிவிட வேண்டும். மேலும் பொதுவாக எந்த வகையான இறைச்சியையும் சாப்பிடக்கூடாது. அதிக தித்திப்பு, அதிகக் காரம் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. ஆனுல், சத்துள்ள பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

பனிக்காலத்தில் அதிகாலையிலும், இரவு வேளையிலும் தலை, உடலுக்குப் பாதுகாப்பு இன்றி வெளியே போகக்கூடாது.

இரவு சாப்பாட்டை மாலை 6 மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வயிறு முட்ட சாப்பிட்டுப் படுத்தால் இளைப்பு அதிகமாகும் பொழுது மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படும்.

பொதுவாக இரைப்பு நோயுள்ளவர்கள் குளிர்ச்சியைத்தரும் பதார்த்தங்களை சாப்பிடக்கூடாது.

இரைப்பு நோயுள்ளவர்கள் கீழ்கண்ட பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.

| | |
|---|---|
| பரங்கிக்காய் | வெண்டைக்காய் |
| சுரக்காய் | அருநெல்லிக்காய் |
| அத்திக்காய் | சிறுபசலைக்கீரை |

| | |
|---|---|
| பருப்புக்கீரை | மிளகுதக்காளிகீரை |
| முருங்கைக்கீரை | மொச்சைக்காய் |
| வெந்தயக்கீரை | வெண்கீரைத்தண்டு |
| சீத்தாப்பழம் | நாகற்பழம் |
| பச்சைவாழைப்பழம் | பூவன்வாழைப்பழம் |
| பேயன்வாழைப்பழம் | மொந்தன்வாழைப்பழம் |
| மலைவாழைப்பழம் | மாதுளம்பழம் |
| முந்திரிப்பழம் | வெள்ளைநாகற்பம் |
| உளுந்து | தயிர்சாதம் |
| பசுவின்பால், நெய், மோர், தயிர் | பச்சைப்பருப்பு |
| பழையது | வெற்றிலைவள்ளிகிழங்கு |

கீழ்கண்ட தேகத்திற்கு உஷ்ணம் தரும் பதார்த்தங்களை நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| கத்தரிக்காய் | கொத்தவரைக்காய் |
| முருங்கைப்பிஞ்சு | அவரைக்காய் |
| துவரம்பருப்பு | புளி |
| தேங்காய் | வேர்க்கடலை |
| பாதாம்பருப்பு | முந்திரிப்பருப்பு |
| பேரிச்சம்பழம் | பலாக்கொட்டை |
| உடைத்தகடலை | எள்ளு |
| கம்பு | காராமணிபயறு |
| கோதுமை | சோளம் |
| அப்பளம் | மொச்சைக்கொட்டை |
| வெள்ளாட்டுக்கறி | |

இரைப்பு நோயுள்ளவர்கள் காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவில் தூங்குவதற்கு முன்னும் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சுத்தமான தேன் சாப்பிட்டு வந்தால் இரைப்பு நோய் குணமாகும்.

இரைப்பு ஏற்பட்டு, மூச்சுத் திணறும் சமயம், வாயகன்ற ஒரு பாட்டிலில் சுத்தமான தேனைவிட்டு, அதை மூக்கின் பக்கமாகப் பிடித்து, தேனின் வாசனையைக் கொஞ்ச நேரம்வரை மூக்கினால் உறிஞ்சும்படிச் செய்தால், இரைப்பு நோய் உடனே நிற்கும்.

இரைப்பு ஏற்பட்டுக் கஷ்டப்படும் சமயம் சுத்தமான வேப்பிலையைக் கொண்டுவந்து அதை கொத்தாகக் கட்டவேண்டும். அதாவது மந்திரவாதி மந்திரிக்க கையில் வைத்திருக்கும் வேப்பிலைக் கொத்தைப் போல கட்டிவிட வேண்டும்.

இந்தக் கட்டை கையில் எடுத்துக்கொண்டு, மூன்று முறை நன்றாக உதறிவிட வேண்டும். இந்த சமயம் அந்த வேப்பங்கொத்திலுள்ள சிறிய பூச்சுப் புழுக்கள் கீழே விழுந்துவிடும்.

அதன்பின் இரைப்பினால் கஷ்டப்படுபவரின் முகத்தின் எதிரே இந்தக் கொத்தைப் பிடித்து, மந்திரவாதி மந்திரிப்பதுபோல சுழற்றிச் சுழற்றி வீசவேண்டும். இந்த வேப்பிலையிலிருந்து வரும் வாடையை நோயாளி நன்றாகச் சுவாசிக்கும்படி பத்து நிமிஷ நேரம் வீச வேண்டும்.

பிறகு, இரைப்பு நிற்கும்வரை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு விசை புதிய புதிய வேப்பிலைக் கொத்தைக்கொண்டு வீசவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்ததில் பலர் குணமடைந்துள்ளனர். சிலருக்கு அதன்பின் இரைப்பு நோய் வரவேயில்லை. இது ஒரு நல்ல முறையாகும்.

## இரத்தக் கொதிப்பு

இரத்தக் கொதிப்பு என்பது ஒரு நோயல்ல. இரத்தத்தில் "கோலஸ்ட்ரால்" என்ற ஒருவகையான

வழுவழுவுள்ள திரவம் உற்பத்தியாகி, இரத்த நாளங்களில் செல்லும்பொழுது, இரத்த நாளங்களில் அதிக துடிப்பு ஏற்படும். இந்த துடிப்பும் ஒரே அளவில் இருக்காது. சில சமயங்களில் படபடப்பாகவும், சில சமயங்களில் மெதுவாகவும், சில சமயம் ஒரு நிதானமின்றியும் துடிக்கும். இதன் காரணமாக உடல் நிலை பாதிக்கும். மனதும் ஒரு நிலையில் இருக்காது.

இது சில சமயங்களில் அபாயத்தை உண்டுபண்ணும் என்றாலும்கூட இதற்கான பரிகாரங்களைச் செய்தால், இந்த நிலைமாறும்.

இரத்தக்கொதிப்பு நோயுள்ளவர்கள், தங்களுக்கு இரத்தக்கொதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறதே என்று சதா காலமும் மனதில் கவலை கொள்ளக்கூடாது. அதே ஞாபகமாக இருக்கக்கூடாது.

இரத்தக்கொதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் இரத்த நாளங்களுக்கும், இருதயத்திற்கும் சம்பந்தம் இருக்கும் அதே நேரத்தில் இருதயத்திற்கும் மனதிற்கும் சம்பந்தம் இருக்கும்.

ஆகையால், மனது பாதிக்கப்படும்பொழுது அது இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இருதயம் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும். இதனால் இரத்த ஓட்டத்திலும் பாதிப்பு ஏற்படும். இரத்த அழுத்தத்திலும் பாதிப்பு உண்டாகும். இதன் விளைவு பலவாறாக இருக்கும்.

எனவேதான் மனதைத் திடமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். எதற்கும் கவலைப்படக் கூடாது. மனதில் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் எந்தக் காரியத்திலும் பிரவேசிக்கக் கூடாது. அதிகக் கோபம் கொள்ளக்கூடாது. எந்த ஒரு காரியத்தையாவது மனதில் கொண்டு சதா அதைப் பற்றியே சிந்திக்கக்

கூடாது. ஆனால், மனதை ஒரு நிலையில் வைத்து, கடவுளை தியானிக்கலாம்.

திடீரென பயங்கரச் செய்தியைக் கேட்டாலும், மிகச் சந்தோஷகரமான செய்தியைக் கேட்டாலும்கூட உடனே மனதைப் பறிகொடுத்துவிடக் கூடாது. மனதை அடக்கி நிதான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளப் பழகவேண்டும்.

இரத்தக் கொதிப்பை உண்டுபண்ணும் "கோலஸ்ட்ரால்" என்னும் பொருள் இறைச்சியில் அதிகம் இருக்கிறது. ஆகையால் இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் இறைச்சியை அறவே நீக்கிவிடவேண்டும். இறைச்சிக்குப் பதிலாக சத்துணவான கோழி முட்டையைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மூச்சு விடும்பொழுது அது ஒரே நிதானமான அளவில் உள்ளே சென்று வெளியே வரும்படிப் பழக வேண்டும். இதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தினசரி ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய முடியவில்லையானால் காலையிலும், மாலையிலும் சுமார் ஒரு மைல் தூரமாவது மெதுவாக நடந்து போய்வர வேண்டும். இந்த உடற்பயிற்சி இரத்தத்தைச் சரியான அளவில் ஓடும்படிச் செய்யும்.

மனதை தொழில் முறையில் பயன்படுத்தும் பொழுதும், கணக்கு எழுதுவதில் ஏற்பட்ட தவறைக் கண்டுபிடித்து சீர்செய்ய மனதைப் பயன்படுத்தும் பொழுதும், சட்டம், நியாயம் சம்பந்தமான காரியங்களுக்கு தன் அறிவைப் பயன்படுத்தும் பொழுதும், நீண்ட நேரம் மனதை ஒன்றிலேயே தொடர்ந்து வேலை செய்யும்படி விடக்கூடாது. இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு விசையாவது அந்தத் தொடர்பை

விட்டு விலகி பத்து நிமிட நேரமாவது மனதிற்கும், உடலுக்கும் ஓய்வு அளிக்கவேண்டும்.

பகலில் ஆகாரம் செய்தபின் அரைமணி நேரமாவது ஓய்வு பெறவேண்டும். சிறிது நேரம் சாய்ந்திருக்கலாம். அவசியமானால் படுத்திருக்கலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படக்கூடாது. தினந்தோறும் காலை மாலை, ஆக இருவேளையும் மலமானது இளகளாகக் கழியவேண்டும். மலம் இறுகக் கூடாது. இதற்கு ஏற்றமுறையி ஆகாரம் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஆறு விசையாவது சிறுநீர் கழியவேண்டும். இதற்குக் குறைவாக சிறுநீர் கழியுமானால் அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

இரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவர்கள் மலத்தைக் கட்டும் கீழ்கண்ட பொருள்களை அறவே நீக்கிவிடவேண்டும்.

| | |
|---|---|
| பலாக் கொட்டை | மொச்சைக் காய் |
| காராமணிக் காய் | பனம் பழம் |
| தேன் | குறவை மீன் |

இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் மலத்தை இளக்கும் கீழ்கண்ட பொருள்களை நிறையச் சாப்பிடவேண்டும்.

| | |
|---|---|
| அகத்திக் கீரை | சிறுபசலைக் கீரை |
| கத்தரிப் பிஞ்சு | வெண்டைக் காய் |
| சேப்பங்கிழங்கு | கலவைக் கீரை |
| கிழங்கான் மீன் | சிற்றுரல் மீன் |
| பேருரல் மீன் | கவுதாரிக் கறி |
| புறுக்கறி | கொய்யாப்பழம் |

செவ்வாழைப் பழம் பேயன் வாழைப்பழம்
அத்திப் பழம்

சமையலுடன் ஏலக்காய், சோம்பு, நெய் இவை களை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பின் பழம், பாயசம் ஏதாவது சாப்பிடவேண்டும்.

இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் மேலே சொல்லப்பட்ட ஏதாவது வகை வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கவனித்து அதன்படி 4 நாட்கள் வரை செய்து வந்தால் இரத்தக் கொதிப்பு பூரண குணமாகும்.

## வயிற்று வலி

உஷ்ணத்தினால் ஏற்பட்ட வயிற்றுவலி, அஜீரணத் தினால் ஏற்பட்ட வயிற்றுவலி, வாயுவினால் ஏற்பட்ட வயிற்றுவலி அது எந்தக் காரணத்தினால் எற்பட்ட வயிற்று வலியாக இருந்தாலும், தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, அதைச் சாப்பிடக்கூடிய சூட்டிற்கு ஆறவைத்து, ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடித்து விடவேண்டும்.

பத்து நிமிடம் கழித்து மறுபடி ஒரு டம்ளர் அளவு அதே சூடுள்ள வெந்நீரைக் குடித்துவிட வேண்டும். மறுபடி பத்து நிமிஷம் கழித்து முன்போல சூட்டுடன் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரைக் குடித்துவிடவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்தால் அது எந்த வகையான வயிற்று வலியானாலும் அரைமணி நேரத்தில் குண மாகும். இது ஒரு கைகண்ட முறை.

— முற்றும் —